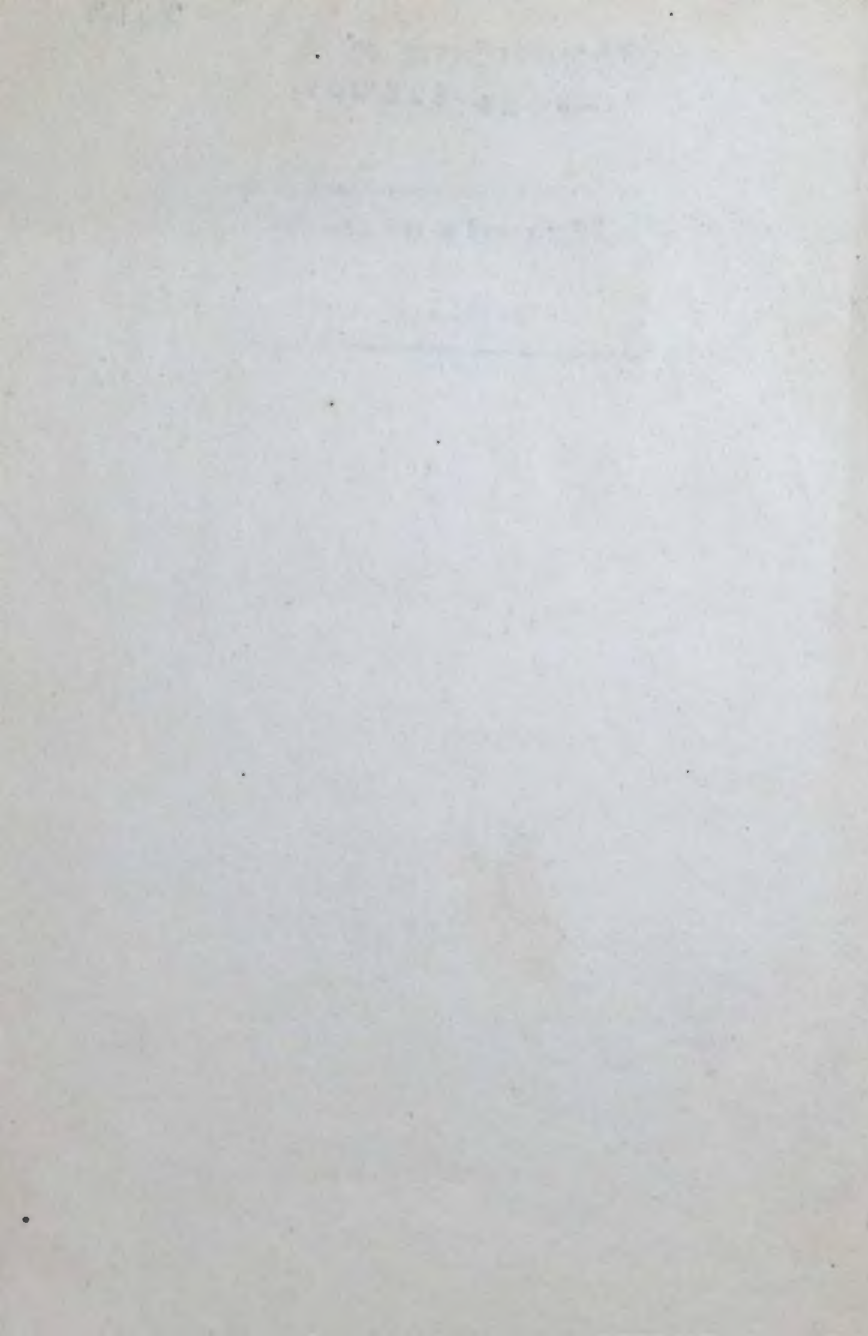
வானதி பதிப்பகம்

அவசியமான 600 மருத்துவக் குறிப்புகள்

சம்பந்தம்



அவசியமான 600 மருத்துவக் குறிப்புகள்

(அத்தனையும் எளிமையான வைத்திய முறைகள்)

ஒவ்வொரு இல்லத்திலும் அவசியம்
இருக்கவேண்டிய மருத்துவ நூல்

சம்பந்தம்



வானதி பதிப்பகம்
13. தீனதயாளு தெரு
தி. நகர், சென்னை-17.

முதற்பதிப்பு : டிசம்பர், 1982
இரண்டாம் பதிப்பு : செப்டம்பர், 1984

திருநாவுக்கரசு தயாரிப்பு

விலை ரூ. 9-00

அச்சிட்டோர் :

ஸ்ரீ பரமேஸ்வரி பிரஸ்
49, காரணீஸ்வரர் கோவில் தெரு
மயிலாப்பூர், சென்னை-4

என்னுரை

மனிதர்களைப் படைத்த இறைவன் இப்படி பிணிகளையும் படைத்து விட்டாரே, என்று ஏக்கம் கொள்ள வேண்டாம்.

பிணிகளைப் படைத்த இறைவன் அவைகளைப் போக்கிக் கொள்வதற்கான மூலிகைகளையும் படைத்துள்ளாரே!

அதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் எங்கே தெரிந்து கொள்கிறீர்கள்? இலேசான தலைவலி என்றாலும் டாக்டரைத் தேடி ஓடுகின்றீர்கள். அவர் மல மூத்திராதி பரிசோதனைக்குப் பிறகு ஏதோ மருந்து கொடுக்கலாம். அந்த இடைக்காலத்திலேயே அத்தலைவலி தன்னில்தானே சரியாகவும் போய் விடலாம். இருந்தாலும் அவருக்கு கட்டணம் செலுத்தியாக வேண்டுமே! ஏன் இந்தத் தொந்தரவு?

தமிழருக்கே இயைந்த மருத்துவம் சித்த மருத்துவமாகும். இப்பொழுது ஆயுர்வேத மருத்துவமும் அத்துடன் இயைந்து நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது.

பச்சிலைகள், மூலிகைகள் முதலியன பிணிதீர்க்கும் பெரும் சாதனங்களாகும். ஏன் நீங்கள் அவைகளைப் பயன்படுத்தி, நல்ல பலன் அடையக் கூடாது?

சுற்றிலும் அரிய பொருட்கள் இருக்க, இப்படி கண்ணிருந்தும் காணாதவர்களாக இருந்தால் எப்படி?

'அதற்கும் எங்களுக்கு யோசனை கூற ஒரு வைத்தியர் வேண்டாமா?' என்று நீங்கள் முணுமுணுக்கலாம்.

அந்தக் குறையை நீக்குவதற்கெனவே இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுக்கு வரும் அநேகமாக—அத்தனை வியாதிகளுக்கும், இங்கு எளிய முறையில் மருத்துவம் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

அதனால் இந்நூல் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியம் இருந்தாக வேண்டும். அப்படி இருப்பது, ஒரு அரிய மருத்துவரே அவரவர் வீட்டில் இருப்பது போலாகும்.

அதன் பிறகு உங்களுக்கு என்ன குறை?

எந்தப் பிணி வந்தாலும் சரி, உடனே இந்நூலை புறட்டுங்கள். உடனே அதற்கான எளிய மருத்துவம் கிடைத்துவிடும். அப்பொழுதே அந்த வைத்தியத்தைச் செய்து அப் பிணியை அகற்றிக் கொண்டுவிடலாம். அத்தனையும் அனுபவ முறையைக் கொண்டதாகும். அதனால் நீங்கள் எவ்வித அச்சமின்றி அம்மருத்துவத்தில் ஈடுபடலாம். நல்ல பலனையும் அடையலாம்.

சாதாரணமாகக் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகளை மூலமாகக் கொண்டு அமையும் பல்வேறு எளிய முறைகளையே இங்கு எடுத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஒரே பிணிக்குப் பல மருத்துவ முறைகள் இருக்கலாம். இருந்தாலும் நீங்கள் எளிதாக செய்து கொள்ளக் கூடிய வைத்திய முறைகளையே இங்கு விளக்கியுள்ளேன்.

அதனால் இந் நூல்—இம்மருத்துவர்—வீட்டில் இருப்பது குறித்து அவரவர் பெருமைபட்டுக் கொள்ளலாம். நீங்களே இதுகுறித்து மற்றவருக்கும் எடுத்துக் கூறலாமே!

இவ்வண்ணம் இச்சமூகமே பயனடையவேண்டும் என்ற நன்னோக்கத்திலேயே இம்மருத்துவ நூலை தயாரித்துள்ளேன்.

எப்பொழுதும் மக்களுக்குப் பயன்படும் நல்ல நூல்களை அளிப்பதில் பேரார்வம் கொண்டுள்ள வானதி திருநாவுக்கரசு அவர்கட்கு நீங்கள் மிகவும் கடமைப்பட்டவராவீர்கள். நானும் என் நன்றியை அன்னாருக்குத் தெரிவித்துக் ொகள்கிறேன்.

இந்நூலை நன்கு பயன்படுத்தி, நீங்களே மருத்துவம் செய்துகொண்டு, பிணியை அகற்றிக் கொள்வீர்களானால் அதுவே என் பணியின் பயனாகும்.

அன்புள்ள,

சம்பந்தம்

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம்-1

(பக்கம் 17 முதல் 29 வரை)

அத்தியாயம்-2

(பக்கம் 30 முதல் 42 வரை)

மலச்சிக்கலா ?
நெஞ்சுவலியா ?
நரம்புகளுக்கு வலுவூட்ட
பல் கூச்சம் போக !
முகப்பருவா ?
இன்பம் நீடிக்க !
கண்பார்வை பளிச்சிட
தாது விருத்திக்கு
மேகவலி குறைய
விக்கல் போக
பல் ஈறு பலப்பட
கற்ப்பப்பைக் கோளாறு ?
சிறுநீர் தொந்தரவு
மெலிந்த உடல் தேற !
கண் ரோகமா !
அஜீரண பேதியா ?
உடல் அழகு வேண்டுமா ?
தாது நஷ்டமா ?
உடல் பலம் பெற
கல்லீரல் சீர்பட !
பால் பெருக வேண்டுமா ?
சுக்கில நஷ்டமா ?
தாது கெட்டிப்பட
வயிற்றுக் கடுப்பா ?
இரத்தம் விருத்தியடைய
சளி கரைய வேண்டுமா !

சிறுநீர் இறங்க
இழந்தஆண்மையைப் பெற
இரத்த சோகையா ?
குழந்தைகளுக்கு நோயா ?
இளமையுடன் இருக்க !
மூளைச்சோர்வு போக
நீர்ச்சுருக்கு போக
கண்நோய் போக
உடல் காங்கை நீங்க
மஞ்சட்காமாலை போக !
இரத்தபேதி நிற்க !
உடலில் அரிப்பா ?
இரத்த சுத்தியடைய
புண்கள் ஆற
உட்சூடு போக
குன்ம வயிற்று வலியா ?
புளியேப்பம் நீங்க
தேகம் பொன்னிறம் அடைய
இருதயச் சோர்வு போக
உடல் வெப்பத்தால் கண்ணோய்
வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும்
கிரந்தி குணமாக வேண்டுமா ?

அத்தியாயம்-3

(பக்கம் 43 முதல் 56 வரை)

தேகக் காந்தல் போக
பித்தம் நீங்க !
ஐந்தாவது மாதத்திலே !
எரிச்சலும் கண்ணேயும்
மலச்சிக்கல் போக
உடம்பில் வெண் புள்ளிகளா?
மார்பில் வலியா ?
கைகால் குடைச்சலா ?
நெஞ்சு வலியா?
செம்பட்டை தலைமுடியா ?
இருதயம் பலமடைய
ஈறு வீக்கம் போக
மலச்சிக்கல் நீங்க
வயிற்றுவலி போக
வயிற்றில் புண்ணு?
பூச்சிகள் தொல்லையா?
வயிற்றோட்டம் போக
பெரும்பாடு சரியாக
காயம் ஆற
ஊமைக்காயமா ?
அரணைக் கடிக்கு
ஆஸ்த்மா தொந்தரவா?
நரம்புக் கோளாறு குணமாக
பாரிசவாயு குணமாக
காக்காய் வலிப்பா ?
கால் ஆணிகள் சரியாக

இடுப்புப் பிடித்துக் கொண்டதா ?
இரத்தபேதி சரியாக
இருதயம் பலப்பட !
இரத்த வாந்தி நிற்க
வரட்சி இருமலா ?
உடல் அசதி போக
அலர்ஜியா?
உடலில் பலம் ஏற
எலிக்கடிக்கு
ஊது காமாலேயா?
உடல் வனப்பு பெற
அழகான குழந்தை வேண்டுமா?
வாதநோய் போக
கக்குவான் இருமல் சரியாக
மஞ்சட் காமலேயா?
ஒற்றைத் தலைவலியா?
நுரையீரலில் கபம்
சேற்றுப் புண் போக
கொசுத் தொல்லேயா?
மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க
தொண்டைக்கட்டு போக
ஜன்னியா?
உறுதி பெற
வாய்ப் புண் போக
வாந்தியை நிறுத்த!
மூட்டு வலியா ?

அத்தியாயம்-4

(பக்கம் 57 முதல் 71 வரை)

மூக்கடைப்பா?
மார்பில் வலியா?
இந்திரியம் வீணுகிறதா?
முத்துப்பற்கள் வேண்டுமா?
பாம்பு தீண்டி விட்டதா?
காதுவலி சரியாக
நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு
உதட்டில் புண்ணு?
கண்களில் அரிப்பா
தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால்!
தேள் கடிக்கு!
பல்வலிக்கு
மூச்சுவிட சிரமமா?
நீர்க்கடுப்பு போக
இளவயதில் நரையா?
உடலில் இரத்தம் உண்டாக
கருந்தேமலுக்கு
தும்மல் நிற்க
உடல் பலம்பெற
சீதபேதி சரியாக
பெரும்பாடு சரியாக
வயிற்றில் ரணமா?
சுளுக்கைப் போக்க
கபக்கட்டு சரியாக
தேக அரிப்பு போக
பூனைக் கடிக்கு
தாதுக்கள் திடப்பட
புழுவெட்டு குணமாக
தவளைச் சொறியா?
காதில் சீழ் வடிகிறதா?
சொறி—தேமல் பரவாமலிருக்க
விக்கலை நிறுத்த
முகப் பொலிவு ஏற்பட
கற்ருழை நாற்றம் போக
சிறு நாக்கு வளர்ச்சியா?
விதை வீக்கம் சரியாக
மூலநோய் போக
தேள் விஷம் இறங்க
கண்பார்வை மங்கலா?
கொதிநீரைக் கொட்டிக் கொண்டால்
தோலில் சுருக்கமா?
மருவு மறைய
இரத்த சோகைக்கு!
இளவயதில் கண்ணுடியா?
படை உலர
தலையில் வழுக்கையா?
இருதயம் பலப்பட
இரவில் தூக்கம் இல்லையா?
காசநோயா?
ஊளைச்சதை குறைய
நெஞ்சில் கோழையா?
ஞாபகசக்தி வேண்டுமா?
இரத்த மூலத்துக்கு
வாய் நாற்றத்துக்கு
வயிற்றில் கோளாறு?

அத்தியாயம்-5

(பக்கம் 72 முதல் 85 வரை)

கணைச்சூடு போக
பாம்புகடிக்கு முதல் உதவி
தலையில் பேனா?
பித்த சம்பந்தமான வியாதிக்கு
வயிற்றுக் கடுப்புக்கு
தலைவலி போக
விலக்கின்போது வயிற்று வலியா?
உடல் பருமன் குறைய
சொறி சிரங்கா?
கண்ணில் பூவா?
மஞ்சட்காமாலையா?
வெட்டை நோயா?
உடல் பலம் பெற
குழந்தைக்கு அக்கியா?
ஒற்றைத் தலைவலியா?
நீடித்து இருந்தால்
பல் முளைக்கிறதா?
கக்குவான் போக
புட்டாளம்மையா?
ஆசன வாயில் வெடிப்பா?
கால் வீக்கமா?
குடல் நோய் போக
உடல் பொன்னிறமாக
இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டால்!
பைத்தியம் தெளிய
தலைமுடி உதிர்கிறதா?
புற்று நோய்க்கு
பாதங்களில் நீர் இறங்கி விட்டதா?
கபம் அதிகமாகி விட்டதா?
கக்குவான் இருமலுக்கு
ஈரல்குலைக் கட்டி கரைய.
மலம் போகாவிட்டால்
மாலைக்கண் சரியாக
கண்ணில் சதைவளர்ந்தால்
கண், காது, மூக்குப் பிணிகளுக்கு.
காதில் புண்ணா?
தொண்டையில் சதை வளர்ந்தால்
தொண்டையடைப்பான் நோய்
பல் சொத்தையா?
உண்ணிகள் போக
தூக்கமில்லாத நோயா
காமாலைக்கு
வயிற்றில் எரிச்சலா?
அடிக்கடிகாற்றுபிரிகிறதா?
சிறுநீரோடு இரத்தமா?
மூத்திர அடைப்பா
இரத்த மூலம் சரியாக
யானைக்கால் சுரமா?

5-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

அண்டவாதமா ?
கணமாந்தம் போக
இரத்த வாந்தியா ?
பால் சுரப்பு நிற்க
அம்மைபோட்டு ஜுரமா

அத்தியாயம்-6

(பக்கம் 86 முதல் 98 வரை)

மலேரியா காய்ச்சலா?
மலட்டுத்தனம் நீங்க
குழந்தை மண்ணைத் தின்கிறதா?
மயக்கம் தெளிய
மசக்கை தொந்தரவா?
கண்வலி போக
இரத்த மூலத்தைத் தடுக்க
ஜீரணசக்தி பெற
நரைதிரை மாற
இரத்தப் போக்கு நிற்க
பலஹீனம் சரியாக
கண்கள் தொந்தரவுக்கு
உடல் பருமன் குறைய
மார்புவலி நீங்க
சுகமான பேதியாக

மூட்டு வீக்கமா ?
வீரிய விருத்தி ஏற்பட
பெரும்பாடு நீங்க
தெக்கத்திக் கணை போக
ஆருத இரணமா ?
வாயு பொருமல் போக
மலேரியா சுரமா ?

முடக்கு வாதமா ?
இரவில் கண் தெரியவில்லையா ?
குடல்புண், குடல் நோய் சரியாக
மூட்டுவலி, வீக்கத்துக்கு
கண்கள் குளிர்ச்சி பெற
ஒற்றைத் தலைவலி போக
மூலக் கடுப்பு குணமாக
மூளைக்குப் பலம் வேண்டுமா ?
வயிற்றுப்போக்கு வாந்தி நிற்க
கண்வலி வராமல் இருக்க
தாதுவை விருத்தி செய்ய
பஸ் பயணத்தில் வாந்தியா?
சீதபேதிக்கு
கோழை வற்ற
இதயத்தின் பலஹீனம் போக
இரத்தபேதி நிற்க
மூத்திரக் கோளாறு ?
தலைப்பேன் அழிய

6-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

சளித் தொல்லே போக
காலில் வெடிப்பா ?
சாதாரண இருமல் போக
உடலில் படையா ?
மூக்கடைப்பா ?
உள்ளங்கை சொரசொரப்பு போக
சளி வற்றவேண்டுமா ?
வரட்டு இருமலா ?
கண்களில் நீர்வழிந்தால்
நரம்புகள் வலுப்பெற
அடிக்கடி சளிப்பிடிக்கிறதா
தொண்டைப்புண் சரியாக
வாதநோய்கள் குணமாக
சொறி சிரங்கு சரியாக
பலமான பற்கள் வேண்டுமா ?

அத்தியாயம்-7

(பக்கம் 99 முதல் 110 வரை)

தலேவலி போக
மூளே நரம்புகள் பலம்பெற
உடல் குளிர்ச்சிக்கு
இரத்தம் குறைவாயிருந்தால்
தேள் கொட்டுக்கு
முகப்பருக்கள் போக
உடல் பலம் பெற !
மூளே நரம்பு பலம் பெற
நாக்கு, உதடு, புண்களுக்கு
வயிற்றுக் கடுப்புக்கு
அடிக்கடி தாகமா ?
குடல் புண் சரியாக
குழந்தை பிறக்கவில்லேயா ?
கபம் கட்டிக்கொண்டு இருமலா?
டி.பி. நோய் குணமாக வேண்டுமா ?
முகத்தில் சுருக்கமா ?
காச நோயைப் போக்க
வேனல் கட்டியா ?
கண் கட்டியா ?
கண்கள் அழகு பெற
குரல் இனிமை பெற
நரம்புச் தளர்ச்சி போக
குழந்தைக்கு இழுப்பு நோயா ?
பலம் அதிகமாக
இருதயப் படபடப்பா ?
உடலில் தேமல் படருகிறதா ?
வறட்டுச் சொரிக்கு
அம்மை வடுக்கள் மறைய
நட்டுவாக்களி கடித்து விட்டதா?

7-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

புருவ முடிகள் உதிர்கின்றனவா?
அடிக்கடி பேதியாகிறதா ?
நகச்சுற்ரு ?
ஜீரணக் கோளாரு ?
அடிக்கடி விக்கலா ?
நரம்புச் சிலந்தி சரியாக
வாயில் நீர் வடிகிறதா ?
ஆருத புண்ணுக்கு
நினைவாற்றல் அதிகமாக
குடல் புண்ணுக்கு
வயிற்று வலியா ?
நெஞ்சு வலியா ?
முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறதா ?
கல்லீரலில் கோளாரு ?
பற்களின் மஞ்சள்நிறம் மாற
பூச்சி கடிக்கு
பால் சுரக்க வேண்டுமா ?
வயிற்றில் வாயு ஏற்படுகிறதா ?
மூல நோய்க்கு
ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறைய
வயிற்றில் தலைமுடியா?
பித்த நோய் ஏற்பட்டால்

அத்தியாயம்-8

(பக்கம் 111 முதல் 123 வரை)

சிறுநீரகத்தில் கற்களா ?
மலேரியா காய்ச்சலுக்கு
இரத்த பேதிக்கு
குழந்தையின் அக்கிக்கு
ஊரில் அம்மை நோயா ?
மூத்திரம் இறங்கச்சிரமமா?
விலக்கு நீடித்தால்
நீரிழிவைக் குறைக்க
இளமையோடு இருக்க
காதுவலி நிற்க
வாந்தியும் பேதியும் இருந்தால் !
காக்காய் வலிப்பா ?
வயிற்றில், வாயில் புண்ணா?
மஞ்சட்காமாலை போக
நாய் கடித்து விட்டதா ?
வாய்ப்புண்ணுக்கு
நகச்சுற்றுக்கு
போதை தெளிய
ருசி இல்லையா ?
உடலில் அரிப்பா ?
குடிப் பழக்கத்தை நிறுத்த
வெண் குஷ்டத்திற்கு
பூரான் கடிக்கு
உடம்பெல்லாம் வலியா ?
வலி தீர
பசி இல்லையா ?
இருதயம் பலம் அடைய !

8-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

காது குத்தலா?
கல்லீரல் கோளாறு?
உடலில் கட்டி தோன்றினல் கண்ணச்சூடு போக
சீதபேதிக்கு
இரத்த மூலம் சரியாக
இருமலை நிறுத்த
சிறுநீர் கழிக்க சிரமமா ?
நரம்புகளுக்கு பலம் வேண்டுமா ?
இரத்த அழுத்தநோய் சரியாக
கண் வலியா?
வெட்டுக்காயமா?
காலரா கண்டுவிட்டதா?
நெறிகட்டிக் கொண்டு சுரமா ?
சிறுநீரில் இரத்தம் போகிறதா ?
கற்ப்பச் சிதைவை நிறுத்த
நரம்புச் சிலந்தியா ?
இரத்த பேதியா ?
கட்டிகள் உடைய
நல்ல ஞாபகசக்தி வேண்டுமா?
மலச்சிக்கலைப் போக்க
விஷக்கடி சரியாக
சுவாசக் கஷ்டம் நீங்க
உறவு பலப்பட
நீரிழிவு நோய் குறைய

அத்தியாயம்-9

(பக்கம் 124 முதல் 137 வரை)

கைகால் அசதியா ?
உள்ளங் கால்களில் ஆணியா ?
சிறுநீர்த்தாரையில் எரிச்சலா ?
அழகு வேண்டுமா ?
விஷபேதி நிற்க
தேக உஷ்ணம் சரியாக
மாந்தம், பேதி சரியாக
திமிர் பூச்சிகள் வெளியாக
சுளுக்கு சரியாக
மாலைக்கண் பார்வை சரியாக
பாம்பு கடிக்கு !
தாதுபுஷ்டி அடைய !
சருமப் புண்கள் போக
மாதவிலக்கு சமயத்தில் வயிற்றுவலியா?
விஷநோயைத் தடுத்துக் கொள்ள
வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க
புழு வெட்டு மறைய
மலத்தைக் கட்ட
மூத்திர ரோகத்திற்கு
சுகமான பிரசவத்திற்கு
தேள் கொட்டிவிட்டதா?

9-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

முகத்தில் தேமலா ?
குழந்தை மூக்கை நோண்டுகிறதா ?
முகத்தில் பருக்களா ?
உடம்பு தளர்ச்சி சரியாக
இரத்தபேதி நிற்க
தொடர்ந்த மலச்சிக்கலுக்கு
தாது விருத்திக்கு
கண்பார்வை சரியாக
பொடுகும் பேனும் மறைய
மூக்கடைப்பா ?
தொண்டை கம்மலா ?
காலில் வெடிப்பா ?
ஆஸ்த்மா உபத்திரவம் குறைய
கட்டி உடைய
தேள் கொட்டிவிட்டதா ?
இரத்த அழுத்தமா ?
மஞ்சள் காமாலை சரியாக
வலிப்பு நோயா?
ஆஸ்த்மா குறைய
இரத்தத்தில் கோளாறு?
வெள்ளை, வெட்டை நோய்க்கு
மூல நோய்க்கு
நீரிழிவு நோய் குறைய
கண்ணோய்கள் குணமாக
தாது புஷ்டிக்கு
இந்திரியம் கெட்டிப்பட
சோகை நோயா?
டைஃபாய்டு சுரமா?
சரியாக மூத்திரம் போக வில்லையா?
நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த
உள்நாக்கு வளர்ந்துள்ளதா
இளவயதில் நரையா?
வெண் குஷ்டமா?
பசியுமில்லை ருசியுமில்லை .

அத்தியாயம்-10

(பக்கம் 138 முதல் 151 வரை)

சொரிந்தால் போதும் ?
பேதியுடன் சுரமா !
காதில் சீழ் வடிகிறதா ?
உடல் குளிர்ச்சியடைய
குடல்வாதம் சரியாக
குடல் புண்ணா ?
காலையில் இருமலா ?
சேற்றுப்புண்ணா
மூலம் சரியாக
கடுமையான காலராவா?
இளம்பிள்ளை வாதமா?
நஷ்டத்தை நிறுத்த
பாம்பு கடித்துவிட்டதா?
வெறிநாய்கடித்துவிட்டதா
நாள்பட்ட சுரமா?
நீர்ச் சுருக்கா?
சீதபேதியா?
இரத்த பேதியா?

10-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

காச ரோகமா?
பற்கள் பலமடைய
தொண்டை நோய்கள் குணமாக
மூலக்கடுப்பு குணமாக
கபம் கரைய
சீதபேதி நிற்க
சுரம் சரியாக
கட்டி உடைய
காச இருமல் குணமாக
விஷம் தாக்காமலிருக்க
நிமோனியா சுரமா?
இருதய பலஹீனமா?
விஷ பேதியா?
புத்தி சூட்சுமமாக
இரத்த மூலமா?
குழந்தைக்கு செவ்வாப்பு சரியாக
தாது கெட்டிப்பட
வீக்கம் சரியாக
நீர் பிரிய
சுறுசுறுப்பு வேண்டுமா?
நீர்வாதம் சரியாக
நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க
தோலில் எரிச்சலா?
நீண்ட சுகம் வேண்டுமா?
குரல் இனிமை வேண்டுமா?
மாந்தம் போக
உடல் பெருக்க
பசி இல்லாதிருந்தால்!
சீதபேதி நிற்க
கைகால் எரிச்சல் நீங்க
இரத்தபேதி குணமாக
குழந்தையின் கழிச்சலுக்கு
செருப்பு கடித்துவிட்டதா?
தாது கெட்டிப்பட
பல்லி கடித்துவிட்டதா?
பிடரி வலியா?
வயிற்றுக் கடுப்பா?
கால் கடுவான் சரியாக
போக சக்தி அதிகரிக்க.
கட்டி சரியாக
விஷநீர் வடிய

அத்தியாயம்-11

(பக்கம் 152 முதல் 161 வரை)

சயித்தியம் குணமாக
சர்க்கரை வியாதி சரியாக
கபம் கரைய
முழங்கால் வாதம் சரியாக
வெள்ளை, வெட்டைநோய் நீங்க
உடல் இளைக்க
வாந்தி நீங்க
மலேரியா சுரத்துக்கு
மேக வியாதிக்கு
மார்புவலி நிற்க
தேகம் வளர்ச்சியடைய
இழுப்பு இருமல் நிற்க
சீதபேதியா?

11-வது அத்தியாயத் தொடர்ச்சி......

கொசுக்கள் தொல்லையா?
மலம் இளக
தலைவலி நீங்க
கண் வீக்கமா?
விக்கல் நிற்க
விஷமுறிவுக்கு
இரத்த வாந்தி நிற்க
உடல் வனப்பு அடைய
பூட்டுவலி போக
வாதநோய் நீங்க
வீக்கம் சரியாக
காது வலிக்கு
காலரா பேதி நிற்க
நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாக
உள்மூலம் நீங்க
விதை வீக்கமா?
சொறி சிரங்கு குணமாக
சர்க்கரை வியாதி விலக
கட்டிகள் பழுத்து உடைய
மலக்கிருமிகள் சாக
நாக்கு ரணம் சரியாக
குஷ்ட நோயா?
வீரிய விருத்தியடைய
ஆண்கள் மலடு நீங்க
காலரா சரியாக
பசி உண்டாக்க
காலில் உண்டான ஆணிகள்
கெட்டிப்பட வேண்டுமா?
தீப்புண்களா?
இரத்தபேதி, சீதபேதி போக
பாலுண்ணி மறைய
நீர்ச்சுருக்கா?

அத்தியாயம்-12

(பக்கம் 162 முதல் 168 வரை)

குளிர் சுரம் நீங்க
டான்சில் தொந்தரவா?
விக்கலும் வாந்தியும் நிற்க
ஆஸ்த்மா தொல்லை குறைய
சிறுநீர் வியாதியா?
பித்தம் அகல வேண்டுமா?
விஷமிறங்க வேண்டுமா?
அரணை கடித்துவிட்டதா?
சிலந்தி கடித்து விட்டதா?
பல் பதிந்து இரத்தம் வருகிறதா?
காச இருமலா?
கக்குவான் இருமலா?
மூச்சுத் திணறலா?
அதிக மூத்திரமா?
விரை வாதமா?
வயிற்றின்மேல் கட்டியா?
பைத்தியம் தெளிய வேண்டுமா?
அட்டை கடித்துவிட்டதா?
நகச்சுற்று தொந்தரவா?
செவிக்குள் பூச்சி புகுந்து விட்டதா?
மார்பு எரிச்சலா?
பழம் ஜீரணமாகவில்லையா?
அக்கி வந்து விட்டதா?
எச்சிற்றழும்பா?
கட்டி அமுங்கிப்போக
வாய் கசக்கிறதா?
ஆகாரம் ஜீரணமாகவில்லையா?
காய்ச்சல் வந்துவிட்டதா?
கண் இரப்பைகளில் கட்டியா?

அவசியமான
600
மருத்துவக் குறிப்புகள்

1

வயிற்றில் இரைச்சலா ? 1

சிலருக்கு வயறு இரைச்சல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். அவர்களை எந்த வேலையிலும் ஈடுபடவிடாது. இந்தத் தொல்லையைத் தவிர்க்க, ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில், ஒரு ஸ்பூன் சப்ஜா விதைகளை (துளசியின் விதை) ஊற வைத்துக் குடித்தால், அந்த வயிறு இரைச்சல் அவசியம் நின்றுவிடும்.

இரத்தக் கொதிப்பா ? 2

உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறதா? கவலை வேண்டாம். வெள்ளரிப் பிஞ்சை பச்சையாகவோ அல்லது பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்தோ சாப்பிட்டு வாருங்கள். வெள்ளரிப் பிஞ்சு கிடைக்காத காலமாயிருந்தால் வெந்தயக் கீரையைச் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். சாம்பார், கூட்டு செய்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரத்தக் கொதிப்பு நோய் அவசியம் மட்டுப்படும்.

பசி இல்லையா ? 3

வயிற்றுக்குச் சாப்பிட ஒன்றும் இல்லையே என்று வருத்தப்படும் இவ்வுலகில், பசி இல்லையே என்று துன்பப் படுவோரும் உண்டு. அது ஒரு பிணி, அதைப் போக்க மிளகுக் கஷாயம் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு ஸ்பூன் மிளகை யெடுத்து இலேசாக வறுத்து அதை அப்படியே தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, அதில் சிறிது தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பசியின்மை போகும். நன்ருய்ப் பசி எடுக்கும்.

பற்களில் தொல்லையா ? 4

பப்பாளிப் பழத்தில் நல்ல மருத்துவ குணம் இருக்கிறது. பல் சம்பந்தமான எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும், சில பப்பாளிப் பழத் துண்டுகளை வாயில்போட்டு மெல்லுங்கள். அந்தப் பழச்சாறு பல் இடுக்கில் புகுந்து நல்ல வேலை செய்கிறது: உடனே தொல்லை தீருகிறது.

சீதபேதியா ? 5

சீதபேதி ஏற்பட்டு துன்பமாய் இருக்கிறதா? உடனே காரம் சாப்பிடுவதை நிறுத்துங்கள். கருவேப்பிலையை அரைத்து தயிரில் கரைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடுங்கள். காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இரண்டொரு நாட்களில் சீதபேதி சரியாகிவிடும்.

பார்வை மங்குகிறதா ? 6

கண் பார்வை மங்குகிறதா? கவலை வேண்டாம். எலுமிச்சம்பழத்தைச் பிழிந்து சாறு எடுத்து, கண்ணுக்கு ஒரு சொட்டு விட்டுக்கொள்ளுங்கள். இரவில் படுக்கப் போகும்பொழுது இந்த வைத்தியம் செய்துகொண்டால் நலம். முதலில் கண்கள் கரிக்கும். அப்படியே தூங்கிவிட்டால் சரியாகிவிடும். சில நாட்களுக்குள்ளாகவே உங்கள் பார்வை தெளிவடைந்துவிடும்.

இரத்த மூலமா ? 7

இரத்த மூலம் வந்து சிரமப்படுகிறவர்கள் உடனே காரம் சாப்பிடுவதை அடியோடு நிறுத்தவேண்டும். வெங் காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட வேண்டும். இத்துடன் பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது இன்னும் நல்லது. உடனே இரத்த மூலம் குணமாகும்.

குடலில் புண்ணா ? 8

குடல் புண்களுக்கு முட்டைகோஸ் மிகவும் உகந்தது. முட்டைக்கோசை வேகவைத்து, அந்தத் தண்ணீரைச் சூப்பாகச் சாப்பிடவேண்டும். இரண்டு மிளகை உடைத்துப்போட்டு இலேசான காரம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். அந்த முட்டைக்கோஸ் சூப் குடல் புண்ணைக் குணப்படுத்துகிறது.

காதுவலியா ? 9

காதுவலி ஏற்பட்டு துன்பம் உண்டானால், உடனே ஐந்தாறு வெள்ளைப்பூண்டுகளை நசுக்கி சாறு எடுத்து இரண்டு சொட்டு—அந்த வலிக்கும் காதில் விடுங்கள். உடனே வலி நின்றுவிடும். அந்த வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றுக்கு அத்தனைக் குணம் உண்டு.

ஈறுகள் பலம்பெற வேண்டுமா ? 10

ஈறுகளும் பற்களும் நன்றாக பலப்பட வேண்டுமென் றால், சுலபமான வைத்தியம் ஒன்று உள்ளது. அதாவது தென்னை மரத்து வேர்களைக் கொண்டுவந்து உலர்த்திப் பொடிசெய்து வெற்றிலைப் பாக்கில் சிறிது பொடி சேர்த்து மென்று தின்னவேண்டும். நாளடைவில் சரியாகிவிடும்.

குழந்தைக்கு புட்டாலம்மையா ? 11

ஒரு குழந்தைக்கு புட்டாலம்மை வந்தால் மற்றக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரு வாரத்திற்குள் வந்துவிடும். கூடிய

மட்டிலும் குழந்தையை மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேர விடாமல் தனித்து வைக்கவேண்டும். வேப்பங்கொழுந்தையும், மஞ்சளையும் சமமாக எடுத்து அரைத்துப் பூசி வரவேண்டும். பூண்டை கியாழம் வைத்து தொண்டையில் படும்படியாக நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை வாய் கொப்பளித்து வந்தால், சீக்கிரம் குணமாகும்.

கட்டிகள் உடைய வேண்டுமா ? 12

குழந்தைகளுக்கு வேனிற்காலங்களில் கட்டிகள் அதிகமாக வருவதுண்டு. அதிக உஷ்ணத்தினுலேயே இது வருகிறது. அவரியிலையையும் அல்லியிலையையும் சமமாக எடுத்து அரிசி கழுவிய நீரில் அரைத்துப் பூசினுல் கட்டி உடைந்துவிடும். பிறகு பிளாஸ்திரி போட புண் ஆறிவிடும்.

கக்குவான் இருமலா ? 13

கக்குவான் இருமலில் குழந்தைகள் சிரமப்படுவதைப் பார்த்தால், நமக்கே கண்கள் கலங்கிவிடும். அதற்கு மிளகு சாம்பல் ஒரு ரூபாய் எடை, மயிலிறகு சாம்பல் ஒரு ரூபாய் எடை, இவைகளை ஒன்று சேர்த்து எட்டு பாகமாக்கி, ஒவ்வொரு பாகத்தையும் பசு வெண்ணெயில் குழைத்துக் கொடுத்து வரவேண்டும். சீக்கிரத்தில் இருமல் படிமானமாகிவிடும்.

ஊரில் காலராவா ? 14

ஊரில் காலரா என்ருல் ஜாக்கிரதையாக இருங்கள். எலுமிச்சம்பழ ரசம் சிறந்த காலரா தடுப்பு மருந்து. அதனுல் அப்பழச் சாற்றை பானமாக தயாரித்து அவ்வப்பொழுது சாப்பிட்டு வாருங்கள். காலரா வராது.

தொண்டைப்புண்ணு ? 15

சில சமயங்களில் தொண்டைப்புண் வந்து சிரமப் படுத்தும். எச்சிலைக்கூட, கூட்டி விழுங்க சிரமமாயிருக்கும்.

அதற்கு, அன்ஞசிப்பழச்சாற்றை வாயில் ஊற்றிக்கொண்டு மெது மெதுவாக தொண்டையில் வைத்திருந்து விழுங்க வேண்டும். அல்லது அப்பழச்சாற்றை, தொண்டையில் படும்படியாகச் செய்து கொப்பளித்து வந்தாலும் போதும். தொண்டைப்புண் குணமாகும்.

நீரிழிவு நோயா ? 16

தித்திப்புக்கு எதிர்ப்பு கசப்பு. அதுபோன்று நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், நாள்தோறும் பாகற்காய் சூப் வைத்து சாப்பிட்டு வரவும். நாளடைவில் சர்க்கரை வியாதி தானே மறைந்துவிடும்.

மார்பில் சளியா ? 17

மார்பில் சளி கட்டிக்கொண்டு, இருமினுலும் வெளியே வராது. என்னசெய்வது ? அச்சளியைக் கரைப்பதுதான் நல்லது. சிறிது ஏலத்தைப் பொடிசெய்து, அதை நெய்யில் குழப்பி, காலையிலும் மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். மார்சளி தானே கரைந்து விடும்.

தொண்டைக்கட்டா ? 18

சங்கீதக்கச்சேரி செய்யும் இசைவாணர்கள் இதை அவசியம் கவனிக்க வேண்டும். சில சமயம் இவர்களுக்கு தொண்டைக்கட்டு ஏற்பட்டுவிடும். தொண்டைக் கம்மல் வந்தால் பாடுவது எப்படி? அதற்கு, ஆடாதோடை இலையைக் கொண்டுவந்து நெருப்பின் மேல் போட்டு சற்று வதங்கச் செய்து, சாறு பிழிந்தெடுக்க வேண்டும். அதில் தேனையும் கலந்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். தொண்டை வெகு சீக்கிரத்தில் தெளிவடைந்து விடும். கச்சேரி இனிமையாக அமைந்துவிடும்.

குடிமயக்கமா ? 19

இப்பொழுதுதான் எங்கும் 'குடி'ப்பதற்கு வசதியாகப் போய்விட்டது! அதனுல் குடிமயக்கமும் சகஜமாகிவிட்ட்து. அந்தக் குடி மயக்கத்தை தெளியவைக்க, அவர்கள் வாயில் தாராளமாகத் தேனை ஊற்றுங்கள். சிறிது சிறிதாக உள்ளே செல்லட்டும். உடனே குடிமயக்கம் தெளிந்துவிடும்.

வயிற்றில் பூச்சியா ? 20

குழந்தையின் வயிற்றில் பூச்சிகள் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று சந்தேகித்தால், அதை வளர விடாதீர்கள். உடனே வசம்பைச் சுட்டு, பொடியாக்கி தேனில் குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விடுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், வயிற்றி லுள்ள பூச்சிகள் எளிதில் இறந்து விடுகின்றன.

இருமல் வந்துவிட்டதா ? 21

இருமல் வந்துவிட்டதா? அட பாவமே! மிகவும் சிரமமாக இருக்குமே! பசும்பாலில் மஞ்சள் பொடியையும் சிறிது மிளகு பொடியையும் போட்டு காய்ச்சுங்கள். நன்ருக கொதி வந்ததும் இறக்கி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடுங்கள். இரண்டு மூன்று வேளைகளிலேயே இருமல் சரியாகிவிடும்.

சரியாக பேசவரவில்லையா ? 22

குழந்தைக்கு உரிய வயது வந்தும் இன்னும் சரியாக பேச வரவில்லையா ? கவலை வேண்டாம். சுயமான தேனை வாங்கி, இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து எடுத்து, அதி காலையில் குழந்தையின் நாக்கில் தாராளமாக தடவி வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குழந்தை நன்ருகப் பேசத் தொடங்கிவிடுவான்.

இரத்தக் காயமா ? 23

இரத்தக் காயம் ஏதேனும் ஏற்பட்டுவிட்டதா? காய் கறி நறுக்கும் பெண்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். அப்படிக் காயம் ஏற்பட்டு, சொட்டும் இரத்தத்தை நிறுத்த, எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அந்தக் காயத்தின் மேல் பூசுங்கள், சிறிது எரியும். ஆனல் உடனே இரத்தப் பெருக்கு நின்றுவிடும்.

இருதயம் பலஹீனமா ? 24

உங்கள் இருதயம் பலஹீனமாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? உடனே அதை கவனியுங்கள். வெள்ளைத் தாமரையைக் கொண்டுவந்து, அதன் இதழ்களை மாத்திரம் பிய்த்து எடுத்து கஷாயம் வையுங்கள். அதை வடிகட்டி பாலுடன் கலந்து, காலையும் மாலையும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இருதயம் பலம் பெறுவதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

சிறுநீரில் சர்க்கரையா ? 25

அத்திப்பழத்தின் விதைகளைத் தனியாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள்செய்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஆறு கிரெய்ன் வீதம் எடுத்துத் தேன் சேர்த்து, காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், சிறு நீரிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்தை முறையாகக் குறைத்து விடுகின்றது.

தந்திமேகமா ? 26

சிறுநீர் கழிக்கும்போது தாதுவும் சேர்ந்து வெளியாவதை 'தந்திமேகம்' என்பர். இதில் எரிச்சல் வேதனை ஒன்றும் இல்லாவிட்டாலும், இந்தப் போக்கு உடலைப் பலஹீனப்படுத்திவிடும். வியாதி, அடுத்தக் கட்டங்களுக்குப் பரவக் கூடியது. அதனல் இதைத் தடுக்க, அரை தேக்கரண்டி மருதாணி இலைச்சாற்ருேடு இரண்டு அவுன்

சுக்குள் குறையாமல் பாலோ அல்லது நீரோ சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரிகிறது. வேண்டும் என்ருல் சுவைக்காக சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இருமல் குணமாக வேண்டுமா ? 27

இலுப்பைப் பூவை கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் குணமாகிறது. இந்தக் கஷாயத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், ஆண்மைக் குறைவும் நிவர்த்தியாகிறது. ஒரு அவுன்ஸ் கஷாயத்தை இருநூறு மில்லி பசும் பாலோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வரும்பொழுது விசேஷப் பலனைக் கொடுக்கிறது.

வீக்கமும் ரணமும் குணமாக ! 28

காட்டாமணக்கின் இலையையும் வேரையும் அரைத்து வீக்கங்களுக்குப் பற்றுப் போடலாம். வாயில் ஏற்படும் புண்களுக்கு பாலைச் சேகரித்துக் கொப்பளிப்பதுண்டு. இதனுல் புண்கள் ஆறிவிடும். காலை, மாலை இரண்டு மூன்று தினங்கள் கொப்பளித்து வர வேண்டும். பாலை வெளி குணங்களுக்குப் போட்டு வருவதன் மூலம் குணம் பெறலாம்.

சிறுநீரில் கோளாரு ? 29

காரட் கிழங்கைச் சாறு பிழிந்து இரண்டு அவுன்ஸ் விதம் காலை மாலை அருந்தி வந்தால், சிறுநீரகங்களின் சீர் கேடுகளையும், நீரடைப்பு ரத்த சோகை போன்ற நோய்களையும் போக்கிக் கொள்ளலாம். நீர்கடுப்பு சிறுநீர் தெளிவின்மை முதலிய கோளாறுகளுக்கும் காரட் சிறந்த மருந்தாகும்.

காதில் வலியா? 30

குப்பைமேனி இலைக் கஷாயத்தை நாலைந்து துளிகள் காதுவலிக்கு ஊற்றுவதன் மூலம் உபாதைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இலைகளை இளஞ்சூடு செய்து காதுப் பகுதிகளில் வேதுபிடிப்பதன் மூலமாகவும் இதே குணத்தைப் பெறலாம்.

தலைச் சுற்றுகிறதா? 31

தலைச்சுற்று, கிறுகிறுப்பு முதலிய சாதாரணத் தொந்தரவுகளுக்கு, கொத்தமல்லி, கசகசா, பருத்திவிதை இம்மூன்றையும் சம எடை எடுத்துத் தூள்செய்து இரண்டு பங்கு நாட்டுச்சர்க்கரை சேர்த்து, காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட்டு வென்னீர் குடித்து வரலாம், நோய் சீக்கிரம் குணமாகும்.

இடுப்புவலியும் மூட்டுவலியும் போக! 32

இடுப்பு வாதவலி, கால் கைகளின் மூட்டுவலி முதலியவற்றிற்கும் பொன்னிறமாய் வறுத்த கோதுமை மாவை ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு அதோடு போது மான அளவு தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணமேற்படும்.

இரத்த அழுத்தமா? 33

இரத்த அழுத்த நோய்க்குச் சர்ப்பகந்தி வேரையும் நிலவேம்பின் வேரையும் சமமாக எடுத்துத் தூள் செய்து ஐந்து கிரெய்ன் வரை காலை மாலை ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வந்தால் பூரண குணமேற்படும்.

இச்சையைத் தூண்ட! 34

தமிழ் வைத்தியத்தில் நீண்ட காலமாகச் சாதிக்காய் லேகிய சூரண வகைகளில் முக்கியமான கூட்டுப்

பொருளாக இருந்து வருகின்றது. சாதிக்காய்க்கு போக இச்சையைத் தூண்டக் கூடிய குணமுண்டு. ஆண்மைக் குறையுள்ளவர்களுக்குச் சாதிக்காய் பயனுள்ளதாகும். குறைபாடில்லாதவர்கள் அதிபோகம் விரும்பி எந்த ரூபத்திலாவது இதை பயன்படுத்தி வந்தால், இது செயற்கைத் தூண்டியாக அமைந்து விடலாம். பின் நிர்ப்பந்தமாக உபயோகிக்கும் வழக்கத்தை உண்டு பண்ணிவிடும்.

இரத்த சுத்தியாக! 35

செம்பரத்தைப் பூ இதழ்களோடு கற்கண்டை தூள் செய்து கலந்து வெய்யிலில் நீர்ச்சத்து நீங்கும்வரை சில தினங்கள் வைத்தெடுத்து, சிறிது ஏலம், லவங்கம் இவற்றை தூள் செய்து, ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை வேளைகளில் பத்து கிரெய்ன் அளவு சாப்பிட்டு வரலாம். இதனால் இரத்தசுத்தியும், மனஉற்சாகமும் ஏற்படும்.

இன்னும் பருவமடையவில்லையா? 36

செம்பரத்தைக்கு ருது உண்டாக்கக்கூடிய குணம் உண்டு. தகுந்த வயது வந்து பருவக் கழிவெய்தாத பெண்களுக்குச் செம்பருத்தம் பூவை எந்த ரூபத்திலாவது கொடுத்துவர, அப்பெண் பருவமடைவாள்.

இரத்த மூலமா? 37

சேராங்கொட்டையை ஊசியினுல் குத்தி நல்லெண்ணெய் விளக்கில் காட்டினுல் கருநிறமுடைய தைலம் வடியும். இதைச் சேகரித்து, இரண்டு துளிகளை இருநூறு மில்லி பசும்பாலில் விட்டு, ஒரு ஸ்பூன் நெய்யையும் சேர்த்து, காலை மாலை நேரங்களில் தொடர்ந்தாற்போல் ஐந்து நாட்கள்வரை சாப்பிட்டால் இரத்தமூலம், கிராந்தி (சிபிலீஸ்) காக்கை வலி போன்ற நரம்பு கோளாறினுல் வரும் வியாதிகள் அனைத்தும் நீங்கும். ஆனுல் இது சாப்பிட்டு வரும்பொழுது பத்திய உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும்.

அளவுக்கு மிஞ்சிய போக்கா? 38

தாமரைப் பூவிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் கண் நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இரத்தம் கொட்டும் மூலத்திற்கும், அளவுக்கு மிஞ்சிய மாதாந்திரப் போக்கிற்கும் (கட்டுப்படுத்த) இப்பூவின் கஷாயம் நல்ல பலனளிக்கிறது. சாதாரண இருமலுக்கும், இக்கஷாயத்தை உசிதம்போல் சாப்பிட்டு குணம் பெறலாம்.

தொண்டைக் கரகரப்பா? 39

தொண்டைக் கரகரப்பையும், குரல் கம்மலையும் போக்க, நன்ருய்த் தூள் செய்த திப்பிலியில் ஆறு கிரெய்ன் வரை இரண்டு மூன்று வேளை தேனேடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணம் தெரியும். இதைச் சாதாரண இருமலுக்கும் கொடுக்கலாம். இதை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகித்து வர ஆஸ்துமா நோயுங்கூட சமனமடைவது அனுபவம்.

வயிற்றுப் போக்கா? 40

நீண்ட கால வயிற்றுப் போக்கிற்கு, திராட்சை விதைகளைச் சேகரித்துத் தூள் செய்து, காற்றுப் புகாத பாட்டில்களில் வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு ஐந்து கிரெய்ன் அளவு காலையும் மாலையும் வெண்ணெய் அல்லது நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல குணமேற்படும்.

பல் முளைக்கிறதா? 41

குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கும் பருவத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கும், மலச்சிக்கலினுல் ஏற்படும் வலிப்பு நோய்களுக்கும் வேளைக்கு ஒரு ஸ்பூன் அளவு திராட்சை ரசத்தைக் காலை மாலை நேரங்களில் கொடுக்கப்படுவது இன்றும் மேற்கு நாடுகளில் வழக்கத்திலுள்ளது.

தேள் கொட்டிவிட்டதா? 42

தேள் கொட்டியவுடன் ஒரு பிடி துளசியை நன்ருக மென்று தின்றுவிட்டு கொட்டின இடத்திலும் சிறிது வைத்து தேய்க்க, உடனே உபாதை குறைந்துவிடும்.

புண்கள் ஆறவேண்டுமா? 43

நீண்டகால வீக்கங்களுக்கும், நீர் வடியும் புண்களுக் கும் நன்ஞரி வேரை, நீர்விட்டுக் களிம்புபோல் அரைத்துப் புண்களைக் கழுவுவதற்கும், புண்களை ஆற்றுவதற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

இழந்துவிட்ட ஆண்தன்மையைப் பெற 44

சுரமைதுனம், அமித போகம் முதலியவற்ருல் இழந்துவிட்ட ஆண்தன்மையை, நெருஞ்சில் மூலத்தின் மூலம் மீண்டும் பெறலாம். பூ, காய் முதலியவற்ருேடு ஒரு நெருஞ்சிக் கொடியைக் கொண்டு வந்து, அரை லிட்டர் வெள்ளாட்டுப் பாலில் ஆறு மணிநேரம் ஊற வைத்து வடி கட்டி வேளைக்கு நாலு அவுன்ஸ் தேன் சேர்த்து, காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வாயில் புண்ணு? 45

நெல்லி இலைகளை அவித்த நீரிஞல், அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வர வாய்ப்புண்கள் ஆறிவிடும். நெல்லிச் சாற்றையும் தேனையும் சமமாகக் கலந்து, மூச்சுத்திணறல், நீண்டகால விக்கல் நோய் முதலியவற்றிற்குக் கொடுத்து வரலாம். சில மருத்துவர்கள் இதோடு சிறிது திப்பிலி சூரணத்தையும் சேர்த்துக் கொடுத்து வருகின்றனர்.

பால் சுரக்கவேண்டுமா? 46

முற்றிய பப்பாளிக் காய்களைத் தனியாகவோ அல்லது கறியாகச் சமைத்தோ உண்ணுவதால், தாய்ப்பாலூட்டும் பெண்களுக்குப் பாற் சுரப்பைக் தரும்.

யானைக்கால் வியாதிக்கு 47

பப்பாளிப் பழச்சாற்றைத் தனியாக எடுத்து உலர்த்தித் தூள் செய்து ஐந்து கிரெய்ன் அளவுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து, யானைக்கால் வியாதிக்குக் கொடுத்து வரலாம். வெளிப்பூச்சாக பப்பாளி இலையை அரைத்துப் பற்றிடாலம். இதனால் நல்ல பலனேற்படுகிறது.

விதை வீக்கம் போக 48

பாரிஜாதப் பூக்களை (பவளமல்லி) போதுமான அளவு பறித்து இளஞ் சூடாக வதக்கி, விதை வீக்கங்களுக்கும் அண்டவாதத்திற்கும் - ஹைட்ரகால் - வைத்துக் கட்டிவர, ஆபரேஷன் இல்லாமலே வலியும் வீக்கமும் மறையும். அண்டவாதத்திற்கு இதைவிடச் சிறந்த மருந்து இல்லை என்று சொல்லலாம்.

ஹிஸ்டீரியாவா? 49

நரம்பு பலஹீனமான பெண்களுக்கேற்படும் ‘ஹிஸ்டீரியா என்னும் பேய்ப்பிடித்தாடுவதாகக் கூறப்படும் நோய், இழுப்பு வாதநோய், முதலியவைகளுக்கும் பொன்னுவாரை இலை, வேர், பூ, முதலியவற்றைக் கொண்டு வந்து வகைக்கு நாற்பது கிராம் வீதம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் நீர் விட்டு அரை லிட்டராகக் காய்ச்சி, வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம், நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துவர நல்ல பலனேற்படுகிறது. அஜீரண வாயு ரோகங்களுக்கும் இது பயன்படும்.

கொக்கிப்புழுக்கள் போக! 50

பச்சை மஞ்சள் சாற்றைக் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றிலேற்படும் கொக்கிப் புழுவைக் கொல்லும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். மஞ்சள் கிழங்குச் சாற்றை அரை அல்லது ஒரு கேக்கரண்டி வரை பாலில் கலந்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் இரவு நேரங்களில் மட்டும் கொடுத்து வந்தால், கொக்கிப்புழுக்கள் மாண்டு மலத்தோடு கழிந்து விடும்

2

மலச்சிக்கலா? 51

கடுமையான மலச்சிக்கலுக்கு, கண்ட மருந்தை சாப்பிட வேண்டாம். இரவில் பேரீட்சம் பழத்தை பாலில் வேக வைத்து சாப்பிடுங்கள். மலச்சிக்கல் சரியாகி விடும்.

நெஞ்சுவலியா? 52

அடிக்கடி நெஞ்சுவலி ஏற்படுகிறதா? கவலே வேண்டாம். விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள்; குண மாகும். வெயில் காலத்தில் அடிக்கடி தாகம் எடுத்தால் கூட இதைச் சாப்பிட்டு குணம் அடையலாம். பெரும் பயன் தரும் பழங்களில் இது ஒன்று.

நரம்புகளுக்கு வலுவூட்ட 53

நரம்புகளுக்கு நல்ல வலு கிடைக்க வேண்டுமா? நரம்புகளுக்கு நல்ல சத்தை ஊட்டும் சிறந்த—இயற்கையாகக் கிடைக்கும் டானிக் எது தெரியுமா? அரைக்கீரையும் பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்துக் கூட்டு சமைத்து, சாதத்தில் தாராளமாய்ப் போட்டுக்கொண்டு நெய் சேர்த்துச் சுடச் சுடச் சாப்பிடுங்கள்.

பல் கூச்சம் போக ! 54

பல் கூசுகிறதா? சில சமயத்தில் அப்படி ஏற்படுகிறது. காற்றை உள்ளிழுத்தால்கூட பல் கூசும். இந்தப் பல்கூச்சத்தைப், போக்க இஞ்சியைத் தட்டிப் போட்டு கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். மூன்று நாட்களுக்குக்

காலேயில் சாப்பிட்டால் போதும். பல் கூச்சம் தானே மறைந்துவிடும்.

முகப்பருவா ? 55

முகப்பரு ஏற்பட்டு, முகத்தின் அழகையே கெடுத்து விடும். எச்சிலேத் தொட்டு வைக்கலாம். ஆனல் அது பூரணமான மருத்துவமாகாது. சுத்தமான மெழுகைப் பொடி செய்து, அதில் கொஞ்சம் வெண்ணெயும் கிளி சரினேயும் விட்டு நன்ருய் குழைத்து வைத்துக்கொள்ளுங் கள். இந்தக் கலவையைச் சூடுபடுத்தினல், சற்று உருகும். அந்த இளஞ்சூட்டோடு எடுத்து இரவில் பருக்களின் மீது பூசுங்கள். விடிந்ததும் பரு மறைந்தே போகும். பரு தோன்றும் பொழுதெல்லாம் இதை உபயோகித்து வந்தால், முகம் மழமழவென்ருகிவிடும்.

இன்பம் நீடிக்க ! 56

அதிமதுரத்தோடு, ஆவின் பாலும், வெண்ணெயும் தேனும் சேர்க்கப்படும்போது நல்ல பயனேக் கொடுக்கிறது. நன்ருயிடித்துத் தூள் செய்த அதிமதுரத்துடன், அது பாகுபதமாகப் போதுமான வெண்ணெயையும் தேனேயும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான். அதி மதுரத்தூள் ஒரு வேளேக்கு ஒரு தோலா எடுத்துக் கொள்ள லாம். போககாலத்திற்குச் சுமார் மூன்று மணி நேரத் திற்குமுன் இதைச் சாப்பிட்டு அரை லிட்டருக்குக் குறை யாமல் பச்சைப் பசும்பாலேக் குடித்துவிட்டு தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட்டால் இன்பமான சூழ்நிலே ஏற்படும்.

கண்பார்வை பளிச்சிட 57

அமுக்கிராக் கிழங்கையும் (கடையில் கிடைக்கும்) அதிமதுரத்தையும் சமமாக எடுத்துத் தூள்செய்து, ஒரு சிட்டிகை அளவு நெல்லிக்காய் சாற்றில் காலே மாலே சாப் பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை நன்ருக விருத்தியடையும்.

தாது விருத்திக்கு 58

தாது நீத்துப்போய், போக சக்தி குறைந்து சோர்வு அடைபவர்கள், சிறிது அம்மான் பச்சரிசி இலையைப் பறித்து உலர்த்தி, தூள் செய்து அதற்குச் சமமாக கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து, காலை மாலையில் ஆறு கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு உடனே பசும்பால் அருந்திவர, நோய்கள் நீங்கி, நல்ல தாது விருத்தியும் உண்டாகும்.

மேகவலி குறைய 59

ஆமணக்கின் வேரைத் தூள் செய்து சமஎடை சர்க்கரை கலந்து, ஒரு சிட்டிகையளவு காலை மாலை வேளைகளில் சாப்பிட்டு வந்தால், உடம்பிலுள்ள மேகவலிகள் குறைந்து மூளை பலப்படும்.

விக்கல் போக 60

உடல் பலஹீனத்தால் உண்டான விக்கலுக்கு ஒரு பங்கு ஆளிவிதைத் தூளை எட்டு பங்கு நீரில் ஊறவைத்தோ அல்லது கொதிக்கவைத்தோ, ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்கு கொடுத்து வந்தால், ஓரிரு தினங்களில் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. ஆளிவிதை, இளமையில் முதுமை எய்தவர்களுக்கும், ஆண்தன்மையை இழந்துவிட்டவர்களுக்கும் அதிமோகத்தால் உடல் மெலிந்தவர்களுக்கும், மறுவாழ்வு அளிக்கக்கூடிய வித்தாகும்.

பல் ஈறு பலப்பட 61

இலவங்கத்தை (கிராம்பு) நெருப்பில் கருகிவிடாதபடி சுட்டு, வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ்நீரை மட்டும் விழுங்குவதினால் நல்ல சுவாசகதி ஏற்படும். தொண்டைக்கம்மல் நீங்கிவிடும். பல் ஈறுகளுக்கும் இது நல்ல வலுவைக் கொடுக்கும். இலவங்கத்தை நீர் விட்டு அரைத்துக் களிம்புபோல் செய்து தலைவலி ஜலதோஷம் முதலியவற்றிற்கும் பற்றிடலாம்.

கர்ப்பப்பைக் கோளாறு ? 62

இலவங்கப்பட்டையை முப்பது கிராம் எடுத்து அரை லிட்டர் தண்ணீர்விட்டுப் பாதியாகக் காய்ச்சி வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் காலை நேரங்களில் கொடுத்து வந்தால் கர்ப்பப்பைக் கோளாறுகளைப் போக்கும். குழந்தை பிறந்தபின் சில நாட்களுக்கு இதை தாயானவள் உபயோகித்து வர கர்ப்பப்பை சுருங்கி பழைய நிலையடையும்.

சிறுநீர் தொந்தரவு 63

சிறுநீர்க் கடுப்பு, சிறுநீர் தாராளமாகக் கழியாமை முதலிய சாதாரண நோய்களுக்கு ஒரு தோலா முன் இலிவு இலையைப் பறித்து அரைத்துப் பாலோடு சேர்த்துக் காலை மாலை சாப்பிட்டு வர நீர் தாராளமாக இறங்கும்.

மெலிந்த உடல் தேற ! 64

பேரிச்சம் பழத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமா யுள்ளது. 'இளைத்தவன் இரும்பைத் தின்னு' என்பது நாட்டுப்புற பழமொழி. எக்காரணம் பற்றி உடல் இளைத் திருந்தாலும், அவர்கள் தாராளமாய்ப் பேரிச்சம்பழத் தைச் சாப்பிடலாம். பேரிச்சம்பழத்தை முறையாக உணவோடு சேர்த்துக் கொள்வதால் மெலிந்த உடல் தேறும். போகக் களைப்பு நீங்கும். தாதுவிருத்தியும் பலமும் உண்டாகும்.

கண் ரோகமா ? 65

சிறுவர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகும் கண் ரோகங்களில் உருளைக்கிழங்கு நல்ல பயன்தரக் கூடியது. கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் இமைகளில் நமைச் சல், கண் சிவப்பு, கண் வலி முதலியவற்றிற்கு உருளைக் கிழங்கை நீர் விடாமல் நன்ருக மத்தித்து (பிசைந்து) கண்ணில் வைத்து காலை மாலைகளில் கட்டிவரச் சிறந்த பலன் அளிக்கும்.

அஜீரண பேதியா ? 66

நாட்டுப்புறங்களில் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், வயிற்றுவலி, சீதபேதி, அஜீர்ணபேதி முதலியவற்ருல் துன்பப்படும் நோயாளிகளுக்கும் உளுந்துமாவுக்கூழும், களியும் கொடுப்பது வழக்கம். நீர் எரிச்சலும், உஷ்ணத்தால் நீர் தாராளமாய் இறங்காமையும் உள்ள சமயங்களில் உளுத்தம் பருப்பை நீரில் ஊறவைத்துக் குடிநீராகக் கொடுத்து வருகின்ருர்கள்.

உடல் அழகு வேண்டுமா ? 67

கருஊமத்தை இலையைத் தூள்செய்து அதற்குச் சம எடை சர்க்கரை சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலைகளில் வேளைக்கு ஐந்து கிரெய்ன் வரை பாலில் சேர்த்து உட்கொள்ள, உடல் வியர்வை, உடல் தினவு, இவை நீங்குவதோடு உடல் அழகாகவும் விளங்கும்.

தாது நஷ்டமா ? 68

எட்டி விதையை நன்ருகத் தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை மாலை சிறிது சிறிதாக (1கிரெய்னிலிருந்து 5 கிரெய்ன் வரை) உட்கொண்டு வந்தால், சீதபேதி, மலபந்தம், தாது நஷ்ட நோய்கள் முதலியவைகளும், வாத நோய்களும் நீங்கிவிடும். இதைச் சாதாரண சுரங்களுக்கும் கொடுப்பதுண்டு.

உடல் பலம் பெற 69

நூறு எருக்கம் பூக்களை எடுத்து நன்ருய் உலர்த்தி-சாதிக்காய், இலவங்கம், சாதிபத்திரி வகைக்கு ஒரு தோலா சேர்த்து பன்னீர் விட்டரைத்து குன்றிமணி அளவுள்ள மாத்திரையாகச் செய்துகொண்டு, ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வரத் தாது விருத்

தியும், உடல் பலமும் ஏற்படும். தேள் கொட்டின இடத்தில் எருக்கம்பாலை வைத்தால் உபாதை சிறிது குறையும்.

கல்லீரல் சீர்பட! 70

எலுமிச்சம் பழமும், தேனும், தக்காளி ரசமும் சமன் கலந்து காலை மாலை நேரங்களில் வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் விதம் சாப்பிட்டு வர கல்லீரலின் சீர்கேடுகள் மறைந்து உடம்பு தெம்பாக இருக்கும். இதனால் க்ஷயரோக இருமலுங்கூடக் குறைந்துவிடுகின்றது. இரத்த ஓட்டம் சீர் பெறும். இருதயமும் பலமடையும். மேலும் இதனால் சிறுநீரிலுள்ள சர்க்கரைப் பொருளும் குறைந்துவிடுகின்றது.

பால் பெருக வேண்டுமா? 71

எள்ளுக்குப் பாலைப் பெருக்கும் குணமுண்டு. ஆகாரத்தோடு எந்த ரூபத்திலாவது எள்ளைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் தாய்மார்களுக்கு, பால் பற்றுக்குறை நீங்குவதோடு உடலும் திடகாத்திரமாக விளங்கும்.

சுக்கில நஷ்டமா? 72

ஏலத்தைப் பொடி செய்து, மூன்று கிரெய்ன் அளவு காலை மாலை நெய்யில் சாப்பிட்டு வர, உஷ்ண பேதி, இருமல், கபக்கட்டு, சுக்கில நஷ்டம் முதலியவை நீங்கும். பசியைத் தூண்டும், சாதாரண வாய்வுத் தொந்தரவுகள் மறையும்.

தாது கெட்டிப்பட 73

ஓரிதழ் தாமரைச் செடியின் இலையைப் பறித்து பச்சையாகவோ அல்லது உலர்த்திப் பொடிசெய்து சம பாகம் சர்க்கரை சேர்த்தோ உபயோகித்து வரலாம். உலர்த்தித் தூள்செய்து சர்க்கரை கலந்த சூரணமாயிருந்தால், ஒரு சிட்டிகையளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால்,

பதினைந்து தினங்களுக்குள் உடல் வெப்பம் தணிந்து சிறு நீர் தாராளமாயிறங்கும். தாதுவும் கெட்டிப்படும்.

வயிற்றுக் கடுப்பா? 74

கசகசாவை சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர் களுக்கும் ஏற்படும் வயிற்றுக் கடுப்பு, ஜலதோஷம், நித் திரையின்மை முதலிய சாதாரண நோய்களுக்கும் பாலில் அரைத்துக் கொடுப்பது நாட்டு வழக்கமாயுள்ளது.

இரத்தம் விருத்தியடைய 75

தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், கடுக்காய் இம் மூன்றையும் உலர்த்தித் தூள்செய்து சம எடை கலந்து திரிபலாதி சூரணமென்று உபயோகித்து வருகின்றனர். இது வாய்வு வியாதிகளுக்கும் இரத்த விருத்திக்காகவும் பிரதானமாகக் கையாளப்பட்டு வருகின்றது. வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, மூல ரோகங்கள் முதலியவற்றிற்கும் பயன்படும்.

சளி கரையவேண்டுமா ? 76

அடிக்கடி சளிப்பிடிக்கிறதா ? பெரிய தொந்தரவா யிருக்குமே! அச்சமயங்களில் பசும்பாலில் கொஞ்சம் ஓமத் தைப் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுங்கள். சளி கரைந்து, குணம் தெரியும்.

சிறுநீர் இறங்க 77

உடலில் அதிகம் உஷ்ணம் ஏற்படும் போது சில சமயங்களில் சிறுநீர் தாராளமாக இறங்காமல் வலி ஏற்படு வது உண்டு. அந்தச் சமயங்களில் கண்டங்கத்திரி இலைச் சாற்றோடு தேன் சமமாகக் கலந்து—அரை அவுன்ஸ் ஒரு வேளை கொடுக்க ஆச்சரியமான குணம் ஏற்படும்.

இழந்த ஆண்மையைப் பெற 78

வயது சென்ற ஆண்களுக்கு, ஏன்? அநேக தற்கால இளைஞர்களுக்குக் கூடத்தான்—குறியின் விறைப்புத் தன்மை குறைந்து துவண்டு விடுவதுண்டு. போகம் செய்ய ஆவல் எழும். ஆனால், உறுப்பு ஒத்துழைக்காது. இதற்கு கருவேலன் பிசின் ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். நன்றாய்க் காய்ந்த கருவேலன் பிசினை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து, ஒரு சிட்டிகையளவு காலை மாலை உண்டு வந்தால் ஆண்மையும், தாது விருத்தியும் ஏற்படுவதுடன் குறியின் தளர்ச்சி நீங்கி விறைப்பும் ஏற்படும்.

இரத்த சோகையா ? 79

உள் அவயங்களில் ஏற்படும் எல்லா விதமான அழற்சிகளுக்கும், கரிசிலாங்கண்ணி கைகண்ட உணவு மருந்தாகும். மஞ்சள் காமாலைக்கும், இரத்த சோகைக்கும், பாண்டு ரோகத்திற்கும், நூற்றுக்கணக்கில் பணத்தைச் செலவழிப்பவர்கள் இதைப்பரீட்சித்துப் பார்ப்பார்களாக. நாட்டுப்புறங்களில் இதன் இலையை பறித்து இன்றும் பல் துலக்கி வருகிறார்கள். இதனால் அவர்களைப் பல் நோய் அணுகுவதேயில்லை.

குழந்தைகளுக்கு நோயா ? 80

குழந்தை நோய்களுக்கு துளசி மிகவும் கைகண்ட மருந்தாகும். கொஞ்சம் துளசியை எடுத்து சுத்தம் செய்து சற்று ஆவியில் காட்டிக் கசக்கிப் பிழிந்து சாற்றை யெடுக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றில் சிறிய கோரோஜனை மாத்திரை ஒன்றைக் கரைத்துக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவிடுங்கள். அவ்வப்பொழுது வரும் நோய்கள் அனைத்துமே குணமாகிவிடும்.

இளமையுடன் இருக்க ! 81

நாள்தோறும் சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டொரு நெல்லிக்காய்களை மென்று தின்று வாருங்கள். அத்துடன் தினம் ஒரு முறை ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய்ப் பொடியையும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நீங்கள் எப்பொழுதும் நிடு நிடு வென்று இளமையாகவே இருப்பீர்கள்.

மூளைச்சோர்வு போக 82

கலியாணப் பூசணிக்காயின் சாற்றை ஒரு அவுன்சுக்கு குறையாமல் எடுத்து ஒரு தேக்கரண்டி தேனோ அல்லது போதுமான அளவு கற்கண்டோ, பனை வெல்லமோ சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வருவதன் மூலம், அதிமோகத்தாலுண்டான தளர்ச்சியைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும் இம்முறைப்படி சாப்பிட்டு வருங் காலத்தில் இரத்தம் சுத்தமடைந்து, களைப்பு ஆயாசம் முதலியவைகளை நீக்கிவிடுகின்றன. மூளைச்சோர்வும் அசதியுள்ளவர்களுக்கும் இது ஒரு சிறந்த பானம் ஆகும். இதற்குச்சமமான சோர்வுநீக்கும் மருந்து இல்லையெனலாம்.

நீர்ச்சுருக்கு போக 83

கலியாண முருங்கையின் இலைச்சாறு சிறுநீர் எரிச்சலைப்போக்கி, தாராளமாய் நீர் இறங்கச் செய்யும். காலை மாலை வேளைகளில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் அருந்தி வர நீண்டகால நீர்ச்சுருக்கு, நீர் எரிச்சல் வியாதிகள்கூட நீங்கிவிடும். பெண் மலட்டுத் தன்மையும் மாறும்.

கண்நோய் போக 84

சிறுவர்களுக்குத் தோன்றும் கண்நோய்களுக்கு பெரியவர்களின் கண் எரிச்சல், கண் அரிப்பு, முதலியவற்றிற்கும் கற்றாழைச் சோற்றை எடுத்துக் கண்களில் வைத்துக் கட்டிவர மேற்கண்ட நோய்கள் நீங்கும்.

உடல் காங்கை நீங்க 85

அன்றலர்ந்த அகத்திப்பூ முப்பது கிராம் அளவு எடுத்து ஒரு கோப்பை பசும்பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு வாரம் சாப்பிட உடல்காங்கை நீங்கும்.

மஞ்சட்காமாலே போக! 86

மஞ்சட்காமாலே, இரத்தசோகை முதலிய வியாதிகளுக்கு கீழா நெல்லியை எலுமிச்சம்பழ அளவு பாலில் அரைத்துக் காலே வேளேகளில் மூன்று நான்கு தினங்கள் கொடுத்துவர நல்ல குணமேற்படுகின்றது.

இரத்தபேதி நிற்க! 87

உலர்ந்த அசோகு புட்பத்தை நன்ருகப் பொடி செய்து யத்து கிராம் அளவு எடுத்து, ஆழாக்கு நீரில் கலந்து உண்டால், இரத்தபேதி நிற்கும். இரத்தமும் சீதமும் கலந்த பேதியும் நிற்கும்.

உடலில் அரிப்பா? 88

கீழாநெல்லி இலேயைப் போதுமான அளவு எடுத்து, அரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர உடலில் ஏற்படும் அரிப்பு, சிறு புண்கள் நீங்கிவிடுகின்றன.

இரத்த சுத்தியடைய 89

குங்குமப்பூச் சேர்ந்த குல்கந்து, மணமும் சுவையும் பெறுவதோடு, இரத்த சுத்தியையும் உண்டுபண்ணும், குங்குமப் பூவைத் தூள்செய்து ஐந்து கிரெயின் அளவு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த சுத்தியையும் மனதிற்கு உற்சாகத்தையும் அளிக்கும்.

புண்கள் ஆற 90

பிரமதண்டு செடியை ஒடித்தால் காணப்படும் மஞ்சள் நிறமுள்ள பாலே, சீழ் பிடித்த இரணங்களுக்கு வெளிப்பிரயோகமாகப் போட்டு வந்தால் வெகு சீக்கிரத்திலேயே புண்கள் ஆறிச் சுகமாகும். வெட்டுக் காயங்களுக்கும் இதை பயன்படுத்தலாம்.

உட்சூடு போக 91

உடலில் ஏற்படும் உட்சூடு, மேகம், ஆண்களின் உறுப்பில் ஏற்படும் இரணம், நீரிழிவு, நாவறட்சியைப் போக்குவதில் வெள்ளை அல்லி சிறந்து விளங்குகிறது. இப்பூவைக் கொண்டு சர்பத் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் முன் கூறிய பிணிகள் அகலுவதுடன், அதிக வெப்பத்தால் ஏற்படும் கண்ணோய்களும் விலகும்.

குன்ம வயிற்றுவலியா? 92

வாய்வு தொந்தரவுகள், குன்ம வயிற்றுவலிகள், ஜிரணக் கோளாறு, உடல் பலஹீனம், பசியின்மை முதலிய நோய்களுக்கு, வில்வ இலையை உலர்த்தி தூள்செய்து பசும் பால் விட்டுக் காய்ச்சி, போதுமான அளவு பனைவெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்து லேகியப் பதமாய் செய்துகொண்டு சாப்பிட்டு வரலாம்.

புளியேப்பம் நீங்க 93

அன்னாசிப்பூவை உலர்த்தி, இடித்து பொடிசெய்து, ஒரு சிட்டிகையளவு, நாள்தோறும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் புளியேப்பம் நீங்கும். பலவீனத்தைப் போக்கும் அஜீரணம், மாந்தம் முதலியவைகளையும் கண்டிக்கும். இது மராட்டி மொக்கு என்றும் பெயர் பெறும்.

தேகம் பொன்னிறம் அடைய 94

அடிக்கடி பொன்னுங்கண்ணிக் கீரையைச் சாப்பிட்டு வருவது மிகவும் நல்லது. இது கண் சம்பந்தமான வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும். உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து, உடலுக்கு நல்ல பலத்தைத் தரும். உடலிலுள்ள சொரி சிறங்குகளைப் போக்கி தேகத்தை பொன்னிறமாக மாற்றும்.

இருதயச் சோர்வு போக 95

காப்பிப் பழக்கத்தை விட்டு விடும் எண்ணம் உடையவர்கள், கேழ்வரகை மேற்புறம் கருகும் வண்ணம் வறுத்தெடுத்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு, காப்பிப் பொடிக்கு பதிலாக பானம் தயாரித்து உபயோகித்து வரலாம். கேழ்வரகை வறுத்தாலும் அதிலுள்ள தாமிரச் சத்து அழிந்து விடுவதில்லை. இதனால் காப்பிப்பழக்கத்தால் உண்டான இருதயச் சோர்வு, ஆயாசம் முதலியவை நீங்கி, இருதயம் பலப்படுவதோடு உற்சாகமாயும் விளங்கும். தாமிரச்சத்து இருதயத்தை பலப்படுத்தக் கூடியது.

உடல்வெப்பத்தால் கண்ணோய் 96

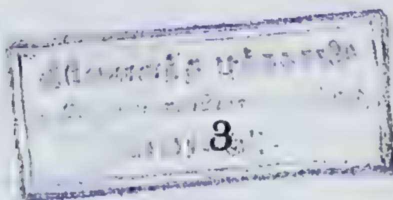
ஆடாதொடைப்பூவை வதக்கி இரவில் படுக்கைக்கு முன்பு கால்களில் வைத்துக் கட்டி காலையில் எறிந்து விடலாம். உடல் வெப்பத்தால் ஏற்பட்ட கண்ணோய்கள் இதனால் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும் 97

புதினாக் கீரையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து, வதக்கி அதில் நீர்விட்டு, சற்று சுண்டக் காய்ச்சி கஷாயமாக இறக்கி வடிகட்டி, குழந்தைகளுக்கு அரை சங்களவு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்து வந்தால், வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி ஆச்சரியமாகக் குணமாகும்.

கிரந்தி குணமாக வேண்டுமா? 98

வெண் கொடுவேலியின் வேர், பூரம், ஓமம் முதலிய வற்றை சம எடை எடுத்து, மூன்றின் மொத்த அளவுக்குச் சமமாகப் பனைவெல்லம் சேர்த்து சுமார் ஆறுமணி நேரம் அரைத்து மிளகு அளவுள்ள மாத்திரைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். காலையில் மாத்திரம் ஒரு மாத் திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் கிரந்தி (சிஃபிலிஸ்) நோய் குணமாகிறது. ஆண், பெண் குறிகளில் ஏற்படும் ஆருத மேக ரணங்கள் கூட இதனுல் நீங்கிவிடுகின்றன.



தேகக் காந்தல் போக 99

பொன்னுங்கண்ணி க்கீரையைச் சுத்தம் செய்து பச்சையாகவும் சாப்பிடலாம். சிறு கசப்புச் சுவையோடு வழ வழப்பாக இருக்கும். இதனுல் தேகக் காந்தல், கண்ணெரிவு முதலியவை நீங்கும். வாய்ப்புண், தொண்டைப் புண்கள் நீங்கும்.

பித்தம் நீங்க ! 100

ஆரைக்கீரையைச் சமைத்து குறைந்தபட்சம் நாற்பது நாட்களுக்குத் தவருது சாப்பிட்டு வந்தால், பித்த சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகிவிடும். அளவுக்கு மீறி இறங்கும் சிறுநீரையும் கட்டுப்படுத்தும்.

ஐந்தாவது மாதத்திலே ! 101

கர்ப்பிணிகளுக்கு. ஐந்தாவது மாதத்தில் வயிறு வலித்தால் ஆம்பல் பூவும் விளாமிச்சம் வேரும் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சிக் குடிக்க தீரும்.

எரிச்சலும் கண்ணேயும் 102

ஆவாரம்பூவைக்கொண்டு சர்பத் தயாரித்து சாப்பிட்டு வந்தால், ஆண் பெண் உறுப்புகளின் எரிச்சலை நீக்கிச் சாந்தப்படுத்தும். ஆவாரம்பூவை வதக்கி படுக்கைக்குப் போகுமுன்பு கண்களில் வைத்துக் கட்ட கண்ணேய்கள் நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் போக 103

பசலைக்கீரையை (தரைப்பசலை) அவ்வப்பொழுது சமைத்துச் சாப்பிட்டால், மலச்சிக்கல் அடியோடு போகும். வெள்ளை, வெட்டை குணமாகும். சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் குணமாகும். போக-இச்சையை உண்டுபண்ணும்.

உடம்பில் வெண் புள்ளிகளா ? 104

உடம்பில் பல காரணங்களால் வெண் புள்ளிகள் தோன்றுவதுண்டு. சில சமயம் சிறிதாகத் தோன்றிய புள்ளி பெரிதாகப் படர்ந்து அழகைக் கெடுத்துவிடும். அதைத் தடுக்க உடனே நடவடிக்கையெடுக்கவும். வெண் கொடி வேலி வேரை, குன்றிமணியிலைச் சாற்றில் அரைத்து வெண்ணிறமுள்ள பகுதிகளில் சுமார் ஆறு வாரங்கள் வெளிப்பூச்சாக உபயோகித்து வாருங்கள். நல்ல பலன் கிடைக்கும். நாளடைவில் அந்த வெண்புள்ளி சாதாரண உடல் நிறத்திற்கு மாறிவிடும்.

மார்பில் வலியா ? 105

அடிக்கடி மார்பில் வலி ஏற்பட்டு வந்தால், உங்கள் வயிற்றில் புளிப்பு நீர் அதிகமாகிவிட்டது என்பதாகும். இதைப்போக்க இஞ்சியும் எலுமிச்சம்பழமும் உங்கள் உணவில் நிறைய சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு மார்புவலி வராது.

கைகால் குடைச்சலா ? 106

உங்களுக்கு அவ்வப்பொழுது இடுப்பு வலி வரு-கிறதா? கைகால் குடைச்சல் ஏற்படுகிறதா? கோதுமை மாவை வறுத்தெடுத்து அதில் தேனைவிட்டு பிசைந்து

வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்பொழுது ஒரு கடுக்காய் அளவு எடுத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், அந்த வலிகளெல் லாம் பறந்தே போகும்.

நெஞ்சு வலியா ? 107

அடிக்கடி நெஞ்சுவலி ஏற்பட்டால் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். அதற்கு மருந்தும் மாத்திரையாகவும் விழுங்கு வதைவிட, உளுத்த மாவைக் களியாகக் கிண்டி சாப்பிட்டு வாருங்கள். உடலுக்கும் பலம்; நெஞ்சுவலியும் போகும்.

செம்பட்டை தலை முடியா ? 108

சிலருக்கு தலைமுடி செம்பட்டையாக இருக்கும்; அடர்த்தியாகவும் இராது. இவர்கள் கருவேப்பிலையை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலக்கி நன்ருகக் காய்ச்சி தைலமாக வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதை தலை யில் தேய்த்து, தலை முடிக்கும் தடவி வாருங்கள். தலைமுடி நன்ருகக் கருப்பதுடன் அடர்த்தியாகவும் வளரும்.

இருதயம் பலமடைய 109

இருதயம் பலஹீனமாக இருக்கிறதா? நெல்லிக் காய்ச் சாற்றில் கொஞ்சம் பசு நெய்யைக் கலந்து காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இருதயம் பல மாவதுடன் உடல் பலத்தையும் அதிகரிக்கும். இது ஒரு சிறந்த ‘டானிக்’குக்கு ஒப்பாகும்.

ஈறு வீக்கம் போக 110

இரண்டு சிறிய வெங்காயத்தை எடுத்து நசுக்கி, இத்துடன் சுத்தமான உப்புத்தூள் கொஞ்சம் கலந்து அக் கலவையை ஈறு வீங்கியுள்ள இடத்தில் வாயினுள்ளேயே உள் பக்கமும் வெளிப் பக்கமும் கையில் எடுத்து வைத்து சற்று விரலால் அழுத்தி பத்து நிமிடங்கள் தேய்த்து வர

வேண்டும். இதுபோல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தேய்த்தாலே போதும். ஈறு வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

மலச்சிக்கல் நீங்க 111

அனைத்து நோய்க்கும் அநேகமாக மலச்சிக்கலே காரணமாகும். அதைப்போக்க நாள்தோறும் நாலைந்து வில்வ இலைகளைத் தின்று வரலாம். அல்லது இரவு உணவுக்குப்பின் அம்மான் பச்சரிசி இலைக்கொழுந்து இரண்டை மென்று தின்று விழுங்கி வரலாம். இதுபோன்று பத்து பதினைந்து தினங்கள் தின்று வந்தால் பூர்ணமாக மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

வயிற்றுவலி போக 112

'ஆகாதது அருகம் புல்லில் ஆகும்' என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே! அதனால் வயிற்றுவலிக்கு, அருகம் புல்லுடன் வேப்பிலையையும் சம பங்கு எடுத்து, கஷாயம் வைத்து சாப்பிடவும். குறைந்த பட்சம் நூறு மில்லி கஷாயமாவது சாப்பிட வேண்டும். இரண்டொரு நாட்களில் வயிற்றுவலி சரியாகிவிடும்.

வயிற்றில் புண்ணா? 113

கவலை, மற்றும் அதீத உணர்வுகளினால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கிறது. வெறும் வயிற்றில் இந்த அமிலங்கள் சுரப்பதனால் வயிற்றில் புண் ஏற்படுகிறது. இதைப்போக்க அத்தி இலையுடன் சம பங்கு வேப்பிலையையும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வரவும். நாளடைவில் வயிற்றுப்புண் சரியாகிவிடும்.

பூச்சிகள் தொல்லையா? 114

வயிற்றில் பூச்சிகள் ஏற்பட்டு தொல்லை கொடுக்கும். அதாவது நாம் சாப்பிடும் உணவையெல்லாம் அது சாப்

பிட்டு கெடுத்து விடும். நம் உடம்பில் சத்து ஏருது— அதனுல் மாதம் ஒரு முறையோ அல்லது வாரம் ஒரு முறையோ ஐந்து மில்லி விளக்கெண்ணெயுடன் ஐந்து மில்லி வேப்ப எண்ணெயையும் கலந்து, உள்ளங்கையில் ஊற்றி நக்கிச் சாப்பிடவும். சற்று குமட்டலாம். என்ன செய்வது! இதைச் சாப்பிட்டு ஒரு மணிக்குப் பிறகே சிற்றுண்டி சாப்பிட வேண்டும். அதன் பிறகு மலத்தோடு பூச்சிகள் வெளியே வந்து விழுந்துவிடும்.

வயிற்ருேட்டம் போக 115

பேதியாவது அல்லது வயிற்ருேட்டம் என்பது தனி ஆன வியாதியல்ல. கண்டதை தின்றுவிட்டு நீங்களே ஏற்படுத்திக் கொள்வதுதான். இதற்கு, பதினைந்து கிராம் வசம்புடன் ஐம்பது கிராம் வேப்பிலையைச் சேர்த்துப் போட்டு கஷாயம் வைத்து, நாளைக்கு மூன்று வேளை ஐம்பது மில்லி சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு தினங்களில் சரியாகிவிடும்.

பெரும்பாடு சரியாக 116

பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நலக் கோளாறுகளில் இரத்தப் பெருக்கு அல்லது பெரும்பாடு என்பது ஒரு முக்கிய கோளாறு. மாதவிடாய் காலங்களில் மிகவும் தொந்தரவாயிருக்கும். இதற்கு, அரசமரத்து இலை, நாவல் இலை, மாமரஇலை, அத்திஇலை இவைகளை சமபங்கு எடுத்து சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடவும். நாள் தோறும் காலையிலும் இரவிலும் நூறுமில்லி கஷாயம் குடித்து வரலாம். பத்து தினங்களில் சரியாகிவிடும்.'

காயம் ஆற 117

சுண்ணும்பை சம அளவு தேனுடன் கலந்து நன்ருக் குழைத்து அடிபட்ட இடத்தில் தடவினுல் காயம் விரைவில் ஆறிவிடும்; சீழும்பிடிக்காது.

ஊமைக் காயமா ? 118

உடலில் அடிபட்டு ஊமைக்காயமோ அல்லது வீக்கமோ ஏற்பட்டால் உடனே வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். பிறகு தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி சூடுபொறுக்க வீக்கத்தின் மேல் தடவி வரவும். சீக்கிரத் தில் சரியாகிவிடும்.

அரணைக் கடிக்கு 119

அரணை கடித்தால், உடனே கொஞ்சம் பனை வெல்லத்தை சாப்பிடவும். அல்லது வசம்பு, சுக்கு இரண் டையும் சம அளவு எடுத்து சுட்டுப் பொடியாக்கி, வெந் நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். அரணை கடி நஞ்சு உடனே முறிந்து விடும்.

ஆஸ்த்மா தொந்தரவா ? 120

ஆஸ்த்துமாவை அடியோடு போக்க முடியாவிட் டாலும், குறைத்துக் கொள்ளலாம். தூதுவளைப்பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி, நாள்தோறும் படுக்கப் போகு முன் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறையும்.

நரம்புக் கோளாறு குணமாக 121

காற்று கருப்பு என்கிறுர்களே, அவையெல்லாம் நரம்புக் கோளாறினுல் ஏற்படுபவைதான். அதைப்போக்க நன்ருய் முற்றின வேப்பிலையைக் கொண்டுவந்து, சுத்தம் செய்து, சுண்ட கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டு வரலாம். ஒரு வாரமாவது சாப்பிட்டு வரவேண்டும். நல்ல குணம் தெரியும்.

பாரிசவாயு குணமாக 122

பாரிசவாயு கண்ட மூன்று நாட்களுக்குள் இந்த வைத்தியத்தைச் செய்தால் குணம் காணலாம். வயது முதிர்ந்த வேப்பமரத்தின் பட்டைகளைக் கொண்டுவந்து கஷாயம் வைத்து கொடுத்துவர வேண்டும். அவ்வப்பொழுது, பச்சை வெண்டைக்காயை மென்று சாப்பிட சொல்லி, இதையும் கொடுத்து வரலாம். இவ்வண்ணம் குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரமாவது கொடுத்து வரவும்.

காக்காய் வலிப்பா ? 123

கால் கை வலிப்பு (காக்காய் வலிப்பு) என்பது ஒரு கொடுமையான நோய். அதைப்போக்க, வேப்பிலை, வில்வ இலை, துளசிஇலை சம பங்கு எடுத்து அத்துடன் ஒரு கடுக்காயையும் நசுக்கிப் போட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஐம்பது மில்லி கஷாயம் சாப்பிட்டுவர வேண்டும். இத் தினங்களில் அறவே உப்பு சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. இவ்வண்ணம் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் காணலாம்.

கால் ஆணிகள் சரியாக 124

பாதத்தில் கால் ஆணிகள் ஏற்பட்டு சிரமப்படுத்தும். நடக்கும்பொழுதெல்லாம் விண் விண்ணென்று வலித்துக் கொண்டிருக்கும். மேல்பூச்சு மருந்து போட்டுங்கூட குணம் ஆகாமல் போகலாம். அத்தி இலை, துளசி, வேப்பிலை, வில்வம் இவைகளை சம எடை எடுத்து சிறிது கடுகையும் சேர்த்து கஷாயம் வைக்கவும். நாள்தோறும் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஐம்பது மில்லி கஷாயம் சாப்பிட்டு வரவும். குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதமேனும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் சரியாகும்.

இடுப்புப்பிடித்துக் கொண்டதா? 125

இடுப்புப் பிடித்துக் கொண்டால் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். முருங்கைக் கீரையுடன் உப்பையும் சேர்த்து இடித்து சாறு எடுத்து, அதை இடுப்பில் நன்ருகத் தேய்த் தால் இடுப்புப்பிடிப்பு விட்டுப் போகும், இரண்டு ஒரு தடவைகள் தேய்த்தாலே போதும்; குணம் தெரியும்.

இரத்த பேதி சரியாக 126

இரத்த பேதி ஏற்பட்டு, உடம்பை மிகவும் பலஹீனப் படுத்தும். அதற்கு, முட்டைக்கோசை பொடியாக நறுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, ஒரு கரண்டிச் சாற்றில் அரைக் கரண்டித் தேனையும் கலந்து காலையிலும் மாலை யிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவும். இரத்த பேதி உடனே குணமாகும்.

இருதயம் பலப்பட ! 127

துளசியைப் பிழிந்து ஒரு ஸ்பூன் சாறு எடுத்து சம அளவுக்கு தேனைக் கலந்து நாள்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் இருதய பலஹீனம் நீங்கும்.

இரத்த வாந்தி நிற்க 128

இரத்த வாந்தி, மனதைப் பெரும் திகிலுக்கு உள் ளாக்கும். அதனுல் உடல் பலஹீனமடையும், இதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். ஆலம் விதைகளையும் அரச விதைகளை யும் சம அளவு எடுத்து சேர்த்து அரைத்து, காய்ச்சிய பசும் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். உடனே இரத்தவாந்தி நிற்கும்.

வரட்சி இருமலா ? 129

சிலருக்கு வரட்சி இருமல் ஏற்பட்டுவிடும். இருமும் பொழுது 'காங் காங்' என்று சப்தம் எழும். இருநூறு

மில்லி தண்ணீரில் ஒரு அவுன்ஸ் துளசிச் சாற்றைக் கலந்து போதுமான கற்கண்டையும் அதில் போட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவும். நாள்தோறும் மூன்று வேளை மூன்று அவுன்ஸ் அளவு இதைச் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

உடல்அசதி போக 180

முருங்கை இலைகளை உருவியபின் எஞ்சி நிற்கும் ஈர்க்குகளை வீணாக்க வேண்டாம். அவைகளை நறுக்கி மிளகு ரசத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் கை, கால் உடல் அசதிகள் நீங்கும். உடலில் பலமும் ஏறும். உடலைத் தேற்றும் நல்ல டானிக் போன்றது இது.

அலர்ஜியா? 181

ஒவ்வொருவர் உடலுக்கும் ஒத்துக் கொள்ளாதது என்று ஒன்று உண்டு. அதைச் சேர்த்துக் கொண்டால் 'அலர்ஜி' ஏற்படும். அதை காணாக்கடி என்பார்கள். உடலில் அடிப்பும் தடிப்பும் ஏற்பட்டு விடும். இதைப் போக்க, சிறிது வேப்பிலையுடன் ஏழெட்டு மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு நன்றாய் 'கச கச' வென்று மென்று விழுங்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டால், அரிப்பும் தடிப்பும் மறையும்.

உடலில் பலம் ஏற 182

உடல் பலஹீனமாயிருப்பது எதற்குமே பொருந்தாது எந்த வேலையையும் செய்யத் தோன்றாது. அதைப் போக்க, அருகம் புல்லைப் பறித்து (வேரோடு) சுத்தம் செய்து சிறிது நீர் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து ஒட்ட ஒட்ட அரைத்தெடுத்து, சம அளவு வெண்ணெயையும் கலந்து

காலை மாலை சாப்பிட்டு வரவும், இவ்வண்ணம் நீண்ட நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால்தான், உடலில் பலம் ஏறும்.

எலி கடிக்கு 133

கிராமாந்திரங்களில் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி எலிக் கடிக்கு ஆளாவார்கள். அதற்காக அவர்கள் டாக்டரைத் தேடி ஓடுவதில்லை. வெள்ளெருக்கன் இலையை அரைத்து ஒரு கோலிகுண்டு அளவு சாப்பிட்டு விடுவார்கள். அத்துடன் அதை, கடிவாயிலும் வைத்துக் கட்டி புண்ணையும் ஆற வைத்து விடுவார்கள். அவ்வளவுதான்.

ஊது காமாலையா? 134

காமாலை நோயில் எத்தனையோ, வகை உண்டு. அவற்றில் ஊது காமாலை என்பது ஒன்று. குழந்தையின் உடம்பு ஊதிப்போகும். இதற்கு கோவை இலைகளைக் கொண்டு வந்து கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு கொடுத்து வரவும். வீக்கம் வடிந்து குணமாகும்.

உடல் வனப்பு பெற 135

துளசியைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்து (நன்ருகச் சுண்ட வேண்டும்) வடிகட்டி அத்துடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து அவ்வப்பொழுது சாப்பிட்டு வரவும். இதனுல் உடல் வலுப்பெறுவதோடு, உடலில் ஒருவித வனப்பும் தோன்றும்.

அழகான குழந்தை வேண்டுமா? 136

கர்ப்பிணிப்பெண்கள், அவ்வப்பொழுது தர்ப் பூசணிப்பழம் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. மூளைக்குப் பலமும் கல்லீரலுக்கு வலுவும் ஏற்படுவதுடன், பிறக்கும் குழந்தையும் நல்ல நிறத்துடன் அழகாக இருக்கும்.

வாதநோய் போக 137

அத்திக்காயை அவ்வப்பொழுது உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது; சத்துக்கள் பல நிறைந்தது அது. அத்திக்காயுடன் பச்சைப் பருப்பையும் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது இன்னும் விசேஷம். இது வாதநோய், மேகநோய்களைக் குணமாக்குவதுடன் இரத்தத்தையும் சுத்தம் செய்கிறது.

கக்குவான் இருமல் சரியாக 138

குழந்தைக்கு கக்குவான் இருமல் வந்துவிட்டால் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். இதைப்போக்க, கடையிலிருந்து கொஞ்சம் மருக்கொழுந்தை வாங்கி வந்து சசக்கிப் பிழிந்து அதிலிருந்து சாறு எடுங்கள். நாலைந்து சொட்டுச் சாற்றில் சிறிது தேனையும் விட்டுக் குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். மெதுமெதுவாக உள்ளே போகட்டும். மூன்றே நாட்களில் கக்குவான் இருமல் நின்றுவிடும்.

மஞ்சட் காமாலையா 139

மஞ்சட் காமாலை நோய், கல்லீரல் வீங்குவதால் ஏற்படுகின்றது. கண், காது, மூக்கு ஏன்? உடலே மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும். இதற்கு மணத் தக்காளி கீரையை வேகவைத்த நீரையெடுத்து குடிக்கக் கொடுங்கள். இரண்டொரு தடவை பேதி ஆகலாம். உடனே உடலின் மஞ்சள் நிறம் மாறி வரும். இதற்கு கரிசிலாங்கண்ணி கீரையை ஒட்ட அரைத்து பாலில் கலந்து கொடுப்பதும் உண்டு.

ஒற்றைத் தலைவலியா ? 140

ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விண் விண் என்று தெரிக்கும். எந்த வேலையையும் செய்யவிடாது. உடனே திராட்சைப் பழத்தை வாங்கி வந்து சாறு பிழிந்து சாப்பிடுங்கள்.

குணமாகும். அவ்வண்ணம் அடிக்கடி வந்தால், திராட்சை ரசத்தையும் அடிக்கடிச் சாப்பிடுங்கள். உடலுக்கும் பலம்; வலியையும் கேட்கிறது.

நுரையீரலில் கபம் 141

குளிர், பனிக்காலங்களில், சிறுவர்களுக்கும் சரி பெரியவர்களுக்கும் சரி, நுரையீரலில் கபம் சேர்ந்து அதன் பணியைத் தடுக்கும். உடனே சளி, தும்மல், மூச்சுத் திணறல், இருமல் ஏற்படலாம். இதற்கு தூதுவளைத் துவையல் மிகவும் உகந்தது. தூதுவளைக் கீரையைக் கொண்டுவந்து, இஞ்சி, மிளகு, கொத்துமல்லி, மிளகாய் வைத்து அரைத்து தாளித்து உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். நுரையீரல் நோய்கள், மூளை நரம்புகள், உடலின் தாதுக்கள் அத்தனையும் உரம்பெறும்.

சேற்றுப்புண் போக 142

மழைக்காலங்களில் அங்குமிங்கும் நடந்து, காலில் சேற்றுப்புண் வந்துவிடும். இதைப்போக்க, மருதொன்றி இலையை மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து இரவில் பற்று போட்டு காலையில் கழுவி விடவும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்து வந்தாலே போதும்.

கொசுத் தொல்லையா ? 143

கொசுத் தொல்லை மிகவும் பொல்லாதது. கொடிய நோய்களை அது எளிதில் கொண்டு வந்துவிடும். இரவில் அவைகளை விரட்ட, நொச்சி இலைகளைக் கொண்டுவந்து நெருப்பில் போட்டு வதக்கி புகையை ஏற்படுத்தவும். அந்தப் புகை கொசுக்களுக்கு விஷம் மாதிரி. அதன்பிறகு அங்கு நிற்குமா? ஓடியே போய்விடும்.

மாரடைப்பு ஏற்படாமலிருக்க 144

மாரடைப்பு—இதயநோய்—வராமலிருக்க, அடிக்கடி உணவில் வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பையும் அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும். விரும்புகிறவர்கள் பாலில் ஒரு திரி பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சிப் பருகி வரலாம்.

தொண்டைக்கட்டு போக 145

தொண்டைக்கட்டு குணமாக, குப்பைமேனி இலைச் சாறுடன் சிறிது சுண்ணும்பையும் சேர்த்துக் குழைத்து தொண்டையின் மேலே பற்றுப் போடவும். இரண்டொரு நாட்களில் சரியாகி விடும்.

ஜன்னியா ? 146

ஜன்னி கண்டிருந்தால் பயப்படாதீர்கள். இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, கடுகு, முருங்கப்பட்டை இவைகளை சம அளவு எடுத்து நன்ருக அரைத்து தலையின் உச்சியில் அழுத்தித் தேய்க்கவும். மற்றும் அந்தக் கலவையை கால் பெருவிரலைச் சுற்றிப் பற்று போட்டு அப்படியே கட்டு போட்டு விடவும். சீக்கிரத்தில் சரியாகிவிடும்.

உறுதி பெற 147

ஆண்குறி மிகவும் உறுதி பெற, அமுக்கனாங் கிழங்கு, வசம்பு, எட்டிக்கொட்டை இவைகளை சம எடை எடுத்து பசும்பால் விட்டு நன்ருக அறைத்து குறியின் மீது பற்று போட்டு வரவும். ஒரு வாரம் செய்தால் போதும்; மிகுந்த வலுவடையும்.

வாய்ப்புண் போக 148

வாய்ப்புண் ஏற்பட்டு விட்டால், எதையும் சாப்பிடவோ, மென்று தின்னவோ மிகவும் சிரமமா

யிருக்கும். அதைப் போக்க மணத்தக்காளி இலைகளை நிறைவாய் போட்டு மென்று—சற்று நேரம் வாயில் வைத்திருந்து விழுங்கவும். இவ்வண்ணமே முற்றின தேங்காயை மென்று வைத்து இருந்து—விழுங்கினாலும் குணமாகும்.

வாந்தியை நிறுத்த! 149

தொடர்ந்து வாந்தியெடுத்துக் கொண்டிருந்தால் அவர்கள் அப்படியே களைத்துச் சோர்ந்து போய்விடுவார்கள். இதை நிறுத்த—மயிலிறகின் காம்பை சுட்டு கரியாக்கி தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவிச் சாப்பிடச் சொல்லவும். உடனே வாந்தி நின்றுவிடும்.

மூட்டு வலியா? 150

மூட்டு வலி வந்து விட்டால், உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கவும், நடக்கவும் மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். அதைப் போக்க, கடலையை ஊறவைத்து எடுத்து நன்ருக அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து, வலியுள்ள மூட்டுகளின் மேல் பற்றுப் போட்டு வரவும். சில நாட்களில் மூட்டு வலி சரியாகி விடும்.

4

மூக்கடைப்பா ? 151

மூக்கு அடைத்துக் கொண்டால், மூச்சுவிட சிரமமா யிருக்கும். அதனை உடனே போக்க மஞ்சளைச் சுட்டு அதன் புகையை உறியலாம். அல்லது மிளகு ஒன்றை ஊசியில் குத்தி, விளக்கில் காட்டிச் சுட்டு அதன் புகையை உறிய லாம். மூக்கடைப்பு உடனே நீங்கும்.

மார்பில் வலியா ? 152

மார்பில் 'நம நம' வென்று வலி ஏற்பட்டு தொந்தர வாயிருக்கும். இதற்கு செம்பரத்தன்பூ கஷாயம் மிகவும் உகந்தது. பூக்களைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து சுண்டும்படியாக கஷாயம் வைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மார்பு வலி வராது. இருந்த வலியும் நின்றுபோகும்.

இந்திரியம் வீணாகிறதா? 153

சில இளைஞர்களுக்கு உற்ற வயதில் கனவில் இந் திரியம் வெளிப்பட்டு வீணாவதுண்டு. இதை எப்படியும் நிறுத்த வேண்டும். அதற்காகக் கொஞ்சம் துளசி விதையை எடுத்து சுத்தம் செய்து அதைத் தண்ணீரில் முன் இரவி லேயே ஊறவைத்து விடவும். காலையில் அதையெடுத்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து அரை ஆழாக்குப் பாலில்

கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஒரு வாரம் சாப்பிட்டால் போதும். கனவில் வெளியாவது நின்றுவிடும்.

முத்துப்பற்கள் வேண்டுமா? 154

எலுமிச்சை ரசத்துடன் பாதாம் கொட்டைத் தோலை அரைத்துக் கலந்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்கள் முத்துக்கள் போன்று ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்கும். பற்களில் எந்தக் கிருமியும் அண்ட விடுவதில்லை.

பாம்பு தீண்டிவிட்டதா? 155

பாம்பு தீண்டினுலும் நெல்லி ரசம் குணப்படுத்தும். வாழைப் பட்டைச் சாற்றுடன் நெல்லிச் சாற்றையும் கலந்து விஷம் தீண்டப் பட்டவரை நிறைய குடிக்கச் சொல்லவேண்டும். ஆனல் விஷம் தீண்டியவுடனே இதைக் கொடுக்கவேண்டும். காலங் கடத்தலாகாது. இப்படிச் செய்தால் விஷத்தை முரித்து அதன் கொடுமையைத் தணிக்கும்.

காதுவலி சரியாக 156

காதுவலி ஏற்பட்டால் மிகவும் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். உடனே பச்சை பனைமட்டையைக் கொண்டு வந்து நெருப்பில் சற்று காட்டி வதக்கி, முறுக்கிப் பிழிந்தால் சாறு கிடைக்கும். அதில் இரண்டு துளிகளை வலிக்கும் காதில் விட்டால், உடனே சரியாகிவிடும்.

நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு 157

நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டால் கவலை வேண்டாம். முருங்கைக் கீரையைச் சமைத்து சாப்பிடத் தொடங்குங்கள். முருங்கைக் காயையும் சாப்பிட்டு வரலாம். முருங்

கைப் பூ முருங்கை ஈர்க்கு இலைகளைக் கொண்டு ரசம்—சூப்பு — வைத்து சாப்பிடலாம். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு முருங்கை ஒரு கைகண்ட மருந்தாகும்.

உதட்டில் புண்ணு? 158

அடிக்கடி நாக்கிலும், உதட்டிலும் புண் ஏற்பட்டால் சும்மா இருந்து விடாதீர்கள். பிறகு பெரும் தொல்லையாக போய்விடும். அவ்வப்பொழுது அத்திப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். குணமாகும். அத்திப் பழம் இரத்த சுத்தி செய்யவல்லது.

கண்களில் அரிப்பா? 159

கண்களில் அரிப்பும் நமைச்சலும் ஏற்பட்டால் அதைப்போக்க, உருளைக்கிழங்கை எடுத்து சற்று தோல் நீக்கி ஒரு துணியில் வைத்து நசுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுங்கள். பிறகு அதைக்கொண்டு கண்களைக் கழுவுங்கள். சரியாகிவிடும்.

தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால்! 160

அடிக்கடி தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால், உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது என்றாகும். அதற்கு உடனே செய்யவேண்டிய வைத்தியம் இதுதான். முற்றின இஞ்சியை எடுத்து நசுக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அத்துடன் சிறிது தேனையும் கலந்து சாப்பிடுங்கள். தலைச் சுற்றலும் நிற்கும்; பிளட்பிரஷரும் குறையும்.

தேள் கடிக்கு! 161

தேள் கடிக்கு நல்ல மருந்து இருக்கிறது. மரத்திலிருந்து மாங்காயைப் பறித்ததும், பால் வருமல்லவா! அதைக் கொண்டுவந்து தொட்டு வாயில் தடவுங்கள்.

உடனே வலி நீங்கிவிடும். இந்தப் 'பாலை' நீங்கள் முன் கூட்டியே சேகரித்து ஒரு சிறு புட்டியில் அடைத்து வைத். திருத்தல் நல்லது.

பல் வலிக்கு ! 162

பல்வலி வந்துவிட்டால் உடனே டாக்டரிடம் ஓட வேண்டாம். நீங்களே வைத்தியம் செய்து கொள்ளலாம். பெருங்காயத்தை எலுமிச்சம் சாற்றில் இழைத்து தடவி வாருங்கள். அல்லது அதை பஞ்சில் நனைத்து பல் இடுக்கில் அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். பல்வலி சரியாகிவிடும்.

மூச்சுவிட சிரமமா ? 163

ஆஸ்த்மாகாரர்கள் மூச்சுவிட சிரமப்படுவதைப் பார்த்தால் நமக்கே வேதனையாயிருக்கும். இவர்கள் உடனே வெள்ளைப்பூண்டை நசுக்கி, அதன் சாற்றை மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சினால் சுவாசம் சற்று சமனப்படும். தொந்தரவு குறையும்.

நீர்க்கடுப்பு போக 164

தொழிற்சாலையில் 'நைட்டூட்டி' பார்ப்பவர்கள் உடம்பைக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கண் விழிப்பதால் உஷ்ணம் அதிகம் ஏற்பட்டு நீர்க்கடுப்பு ஏற்படலாம். இவர்கள் நிறைய மோர் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். அதில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்க்கடுப்பு போய்விடும்.

இளவயதில் நரையா ? 165

இளம் வயதிலேயே நரை ஏற்பட்டால் எப்படி ? அதைப் போக்க வேண்டாமா ? வேம்பாளப் பட்டையைக் கொண்டுவந்து (கடையில் கிடைக்கும்) பொடிசெய்து தேங்

காயெண்ணெயில் கலந்து, நாள்தோறும் தலையில் தாராளமாகத் தடவி வாரிக் கொள்ளுங்கள். சீக்கிரத்தில் இளநரை மறைந்துவிடும்.

உடலில் இரத்தம் உண்டாக 166

உடலுக்கு அழகு வேண்டுமா? உடலில் இரத்தத்தை உண்டுபண்ண வேண்டுமா? சிறுகீரையைக் கொண்டு சுத்தம் செய்து, அவ்வப்பொழுது—அடிக்கடி—சமைத்துச் சாப்பிட்டு வாருங்கள்; பருப்புடன் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது.

கருந்தேமலுக்கு 167

தேமலிலும் கருந்தேமல் என்று உண்டு. அது உடலில் கரும் நிறத்துடன் ஆங்காங்கு படரும். முக்கியமாக கழுத்திலும் முகத்திலும் வருவதுண்டு. இதைப் போக்க, மருதாணி இலைகளுடன் சிறு துண்டு உடம்புக்கு போடும் சோப்பையும் சேர்த்து நன்ருக அறைத்து, அந்த கருந்தேமலின் மேல் பற்று போட்டு வரவும். சில நாட்களில் அந்தக் கருப்புத் தோல் மறைந்து சாதாரண உடல் நிறத்திற்கு வந்துவிடும்.

தும்மல் நிற்க 168

சளிப் பிடித்துக்கொண்டு தும்மல் தும்மலாக வருகிறதா? எந்த வேலையையும் செய்யவிடாதே? அதில் இருந்து விடுதலைபெற, கொஞ்சம் மிளகையெடுத்துப் பொடிசெய்து மெல்லிய துணியில் முடிச்சாகக் கட்டி, அதிகாலையில் குளித்தவுடன், தலையுச்சியில் ஐந்தாறு நிமிஷங்கள் அதைத் தேய்த்து வாருங்கள். இரண்டு நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

உடல் பலம்பெற 169

வெந்தயக் கீரையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. உடலுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கும். கண் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும்; பார்வை தெளிவடையும். சொரிசிறங்கை ஆற்றும். அஜீரணத்தையும் போக்கும். இதைவிட வேறு என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு!

சீதபேதி சரியாக 170

சீதபேதிக்கு ஒரு சுலபமான வைத்தியம் உள்ளது. ஒரு சிறு கரண்டியளவு வெந்தயத்தை எடுத்து இரவில் ஊறவைத்து விடவும். மறுநாள் காலே அந்த ஊறின வெந்தயத்தை நன்ருக மென்று தின்றுவிட்டு, அந்த ஊறிய நீரையும் அப்படியே குடித்துவிடவும். காரம் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் சாப்பிட்டு வாருங்கள். சீதபேதி உடனே நின்றுவிடும்.

பெரும்பாடு சரியாக 171

பெண்களுக்கு பெரும்பாடு பிணி என்பது ஒரு பெரும் துன்பம். அதனுல் உடல்வலிமை எல்லாம் போய் விடும். அதனுல் அதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். முருங்கைப் பூவை அரைத்து ஒரு பெரிய உருண்டையளவு எடுத்து, அரை லிட்டர் பசும்பாலில் கரைத்து, அத்துடன் அரை லிட்டர் தேங்காய்ப் பாலேயும் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி பக்குவமாக லேகியம் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். நாள்தோறும் இந்த லேகியத்தை எலுமிச்சங்காயளவு சாப்பிட்டு வந்தால், ஒரு வாரத்தில் பெரும்பாடு பிணி நீங்கும்.

வயிற்றில் ரணமா ? 172

இரண்டு பாதாம் பருப்பு, இரண்டு முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம் கசகசா இவை மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து

காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், வாய்ப் புண், வயிற்றில் ரணம் ஆகியன ஆறும். அத்துடன் இது நீண்ட இல்லற இன்பத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

சுளுக்கைப் போக்க 173

சுளுக்கு ஏற்பட்டு விட்டதா? வடுக் வடுக்கென்று வலிக்குமே! பிரண்டையைத் தட்டி சாறு எடுத்து மஞ்சள் தூளையும் உப்பையும் அளவோடு சேர்த்து, அடுப்பில் ஏற்றி காய்ச்சவும். கூழாகி பிசின்போல் ஆகும். அந்தப் பக்குவத்தில் இறக்கி, பொறுக்கும் சூட்டுடன் சுளுக்கு கண்ட இடத்தில் பற்று போடவும். உடனே குணமாகிவிடும்.

கபக்கட்டு சரியாக 174

குழந்தைகளுக்கு கபக்கட்டு ஏற்பட்டு சிரமப்படுத்தும். அதைப்போக்க, தும்பைப்பூச் சாறு கொஞ்சம் எடுத்து அதில் தேனைக் கூட்டி, கோரோசனை மாத்திரையை இழைத்து உள்ளுக்குக்கொடுக்கவும். கபக்கட்டு நீங்கும். கோரோசனை இல்லாவிட்டால் கஸ்தூரி மாத்திரையையும் இழைத்துக் கொடுக்கலாம்.

தேக அரிப்புப் போக 175

மணத்தக்காளி கீரையை அவ்வப்பொழுது சமைத்து சாப்பிடுவது நல்லது. அது சொரியைப் போக்கும். சிரங்கை ஆற்றும். தேக அரிப்பைப் போக்கும். வாய்ப் புண்ணையும் ஆற்றும். வயிற்றுப் புண்ணையும் ஆற்றும். தேகத்துக்கு சுகத்தைக் கொடுக்கும். இளங்காரத்துடன் பருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

பூனைக்கடிக்கு 176

பூனைக்கு கோபம் வந்தால், நகத்தால் பிராண்டும். கிராமத்துப் பூனைகள் சில கடித்து விடுவதும் உண்டு. அது

விஷம். அதனால் குப்பைமேனிச் செடியின் பட்டையை உரித்து பசும்பால்விட்டு நன்றாக அரைத்து, ஒரு கொட்டை பாக்கு அளவு எடுத்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வாருங்கள். மூன்றே நாட்களில் அந்த விஷம் அகன்று விடும்.

தாதுக்கள் திடப்பட 177

கரிசலாங்கண்ணி கீரையைப் பற்றி வடலூர் இராமலிங்க சுவாமிகள் நிறைய பேசியுள்ளார். கூடுமான வரை பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். அதிக காரம் புளி சேர்க்காமல் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. இது தாதுக்களைத் திடப் படுத்தும். ஈரல் நோயே வராது. வெள்ளை வெட்டை நோய்கள் விலகும். பற்கள், தலைமுடி, கண்கள், தோல் ஆகியவை தேய்வு அடையாமல் வலிமை பெறும், அதை விட வேறு என்ன வேண்டும் உங்களுக்கு.

புழுவெட்டு குணமாக 178

சிலருக்கு தலையில் புழு வெட்டு ஏற்பட்டு அந்த இடத்தில் முடி வளராமல் அசிங்கமாக இருக்கும். சுத்த மான தேனில் வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்துக் குழைத்து அந்த இடத்தில் தடவி வந்தால், புழு வெட்டு குணமாகி முடி வளரத் தொடங்கிவிடும்.

தவளைச் சொறியா? 179

தவளைச் சொறி என்று ஒன்று உண்டு. தவளையின் நீர் பட்டுவிட்டால் வரும் என்பார்கள். சொறியேற்பட்டு நமைச்சலும் எடுக்கும். அதைப் போக்க, அதிகாலையில் புற்களின்மீது முத்துமுத்தாக படிந்துள்ள பனிநீரைக் கொண்டுவந்து, தவளைச் சொறியின்மேல் தடவி வந்தால் போதும். சொறி மறைந்துவிடும்.

காதில் சீழ் வடிகிறதா? 180

காது குத்தலும் சீழும் வடியும் சிலருக்கு. பழுத்த எருக்கன் இலையை நெருப்பில் காட்டி வதக்கி சாறு எடுக்கவும். அதில் இரண்டொரு சொட்டுகள் காதில் விட்டால் போதும். இவ்வண்ணமே கற்றாழையை வாட்டி வதக்கி, அதன் சாற்றை காதில் விட்டாலும் போதும். குணமாகிவிடும்.

சொறி, தேமல் பரவாமலிருக்க 181

சரக்கொன்றைப் பூவை, எலுமிச்சம் ரசம் விட்டு அரைத்து நாள்தோறும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், கரப்பான், சொறி, தேமல் முதலியன வரவே வராது. வருமுன் காத்துக்கொள்வது நல்லதுதானே!

விக்கலை நிறுத்த 182

சிலருக்கு தொடர்ச்சியாக விக்கல் ஏற்பட்டு சிரமப் படுத்தும். அதை நிறுத்த, பாதிரிப்பூவில் சாறு எடுத்து, அதில் சுத்தத் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்லது. விக்கல் நின்றுவிடும்.

முகப் பொலிவு ஏற்பட 183

பெண்களுக்கு பிரசவமானதும், சிலருக்கு முகச் சோபை குறைவதுண்டு. அவர்கள் குளிப்பதற்குமுன் ஆவாரம்பூவை உலர்த்தி எடுத்து தூள்செய்து கடலை மாவுடன் கலந்து முகத்தில் நன்றாகத் தேய்த்து நன்றாக ஊறவிடுங்கள். அரைமணி நேரத்திற்குப் பிறகு குளித்து முழுகுங்கள். முகப்பொலிவு ஏற்பட்டு விடும். இதை ஆண்களும் பயன்படுத்தி அழகு முகம் பெறலாம்; சுருக்கம் விழாது.

கற்ருழை நாற்றம் போக 184

சிலருக்கு வியர்த்ததும், அவர்கள்மீது கற்ருழை நாற்றம் ஏற்பட்டுவிடும். பிறர் நெருங்குவதற்கு அஞ்சுவார்கள். பாசிப் பயிறையும், வெந்தையத்தையும் ஊற வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வேப்பங் கொழுந்து, துளசி திரு நூற்றுப்பத்திரி இலை இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, அம் மாவுடன் கலந்து, நாள்தோறும் உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வர வேண்டும். சில நாட்களில் கற்ருழை நாற்றம் நீங்கும்.

சிறு நாக்கு வளர்ச்சியா? 185

வாயில் சிறு நாக்கு வளர்ந்து தொங்கினுல், உராய்ந்து இருமல் ஏற்படும். இலேசான குத்தலும் ஏற்படும். மிளகையும் உப்பையும் சேர்த்துப் பொடி செய்து அந்தச் சிறு நாக்கின் மேல் வைத்து அழுத்தி வரவேண்டும். அதை அப்படியே துப்பிவிட வேண்டும்; விழுங்கி விடக் கூடாது. இதை இரண்டு மூன்று நாட்கள் காலை நேரத்தில் செய்து வந்தால் அதன் வளர்ச்சி குன்றி பழையநிலை அடைந்துவிடும்.

விதை வீக்கம் சரியாக 186

விதை வீக்கம் ஏற்பட்டதுமே ஆபரேஷனுக்குச் சென்று விடுகிருர்கள். அது சரியல்ல. கத்தி வைக்காமலேயே சரி செய்யலாம். நிறைய பாரிஜாத மலர்களை (பவளமல்லிகை) கொண்டுவந்து, சட்டியில் இட்டு இலேசாக வதக்கி விதை வீக்கத்தின் மேல் வைத்து கட்டி வந்தால், வீக்கம் தானே வடிந்துவிடும்.

மூலநோய் போக 187

பப்பாளிப்பழம் எங்கும் கிடைக்கக் கூடியது. நகரங்களில்கூட, பங்களாக்களில் பப்பாளி மரத்தைப் பார்க்க

லாம். மூலநோய் உள்ளவர்கள், (இரத்தமூலமாக இருந் தாலும்) பப்பாளிப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். மலத்தை இளக்கிக் கொடுப்பதுடன், மூலத்தையும் ஆற்றுகிறது.

தேள்விஷம் இறங்க 188

தேள் கொட்டி விட்டால் 'விண்' ணென்று விஷம் ஏறி விடும். துடியாய் துடித்துப்போக வேண்டியிருக்கும். உடனே வேப்பிலையைக் கொண்டுவந்து, சட்டியில் போட்டு வதக்குங்கள்; நன்ருய் தீவைத்தால், வேப்பிலை புகையும். அந்தப் புகையை தேள் கொட்டிய இடத்தில் படும்படி காட்டுங்கள். கொஞ்ச நேரத்திலேயே விஷம் இறங்கிவிடும்.

கண்பார்வை மங்கலா? 189

இளவயதினற்கு கண்பார்வை மங்கலாக இருந்தால், உடனே கவனிக்க வேண்டும். சாதிக்காயை எடுத்து பசும் பாலில் இழைத்து கண்ணைச் சுற்றி பற்றுப்போட்டு வாருங்கள். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி கிடைப்பதுடன், பார்வையும் பளிச்சிடும். இரவில் பற்றுப்போட்டுக் கொண்டு காலையில் கழுவிவிடுவது நல்லதே!

கொதிநீரைக் கொட்டிக் கொண்டால் 190

சமையல் செய்யும் பெண்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். சற்றுக் கவனக் குறையாயிருந்தாலும் போதும்; கொதிநீரைக் காலில் கொட்டிக்கொள்ள நேரிடும். வடிகஞ்சி கையில் பட்டுவிடும். அதனுல், எரிச்சல் ஏற்பட்டு கொப்புளங்கள்கூட ஏற்பட்டுவிடுமே! அதனுல், தண்ணீரில் உப்பை கரைத்து, அதை ஒரு துணியினுல் நனைத் தெடுத்து கொதிநீர் பட்ட இடத்தில் ஒத்தி எடுங்கள். எரிச்சலும் குறையும்; கொப்புளமும் வராது.

தோலில் சுருக்கமா ? 191

இளவயதுடைய ஆண், பெண்களுக்கு சில சமயம் உடல் தோலில் சுருக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. வாலிப வயதில் வயோதிகமா? கவலேவேண்டாம். இதைப் போக்க ஆகாரத்திற்கு பின் மாம்பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அத்துடன் இரவில் படுக்கப் போகுமுன் ஒரு தம்ளர் பால் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சில நாட்களிலேயே சுருக்கம் நீங்கி வழுவழுப்படையும். உடலில் ஒரு வித வனப்பும் ஏற்படும்.

மருவு மறைய 192

சில சமயங்களில் உடலில் ஆங்காங்கு மிளகு அளவில் 'மருவு' ஏற்படுவதுண்டு. அதனுல் அதிக தொந்தரவு ஒன்றும் இல்லாவிட்டாலும் பார்ப்பதற்கு அருவருப்பாய் தோன்றுகிறதல்லவா? அதனுல், எருக்கன் இலேயை உடைத்தால் பால் வரும். அதை எடுத்து அந்த மருவின் மேல் தடவி வரவும். தோலில் படாமல் மருவின்மேல் மாத்திரம் தடவவும். ஒரு வாரம் தடவி வந்தால் போதும். அந்த மருவு தானே கருகி விழுந்துவிடும்.

இரத்த சோகைக்கு! 193

இரத்தசோகை குணமாக வேண்டுமா? பற்களுக்கு நல்ல பலம் தரவேண்டுமா? கொய்யாப்பழம் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அப்பழத்தில் விஷக்கிருமிகளேக் கொல்லும் சக்தி இருப்பதனுல், வியாதியை ஏற்படுத்தும் விஷக்கிருமி கள் இரத்தத்தில் கலந்தால் அதை உடனே கொன்றுவிடும்.

இளவயதில் கண்ணுடியா ? 194

பள்ளி செல்லும் பத்து வயது சிறுவர் சிறுமியர் கண்ணுடி யணிந்து செல்வதைப் பார்த்தால் பரிதாபமாகத் தான் இருக்கிறது. வைட்டமின் 'ஏ' சத்துக் குறைந்தால்

கண்பார்வையில் குறை ஏற்படும். அதனுல் அவர்களுக்கு முருங்கைக் கீரையை சமைத்து அடிக்கடி கொடுத்து வாருங்கள். இன்றேல் அகத்திக் கீரையையும் சமைத்துக் கொடுக்கலாம். இரண்டொரு மாதங்களில் கண்ணுடியைக் கழட்டிவிடலாம்.

படை உலர 195

உடம்பில் படை ஏற்படுகிறதா? ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி அந்த சாற்றை அதன்மேல் தடவி வாருங்கள், நாள் பட்டதாயிருந்தால் அந்த வெள்ளைப் பூண்டு சாற்றுடன் ஆலிவ் எண்ணெயை கலந்து குழைத்து படையின்மேல் தடவி வாருங்கள். நாலைந்து நாட்களுக்குள்ளேயே படை உலர்ந்துவிடும்.

தலையில் வழுக்கையா? 196

சிலருக்கு திருமணமாவதற்கு முன்பே தலையில் வழுக்கை விழத் தொடங்கிவிடும். அதைப்போக்க காடியில் கரிய பவழத்தை (கடையில் கிடைக்கும்) அரைத்து விழுதாக்கி எங்கே வழுக்கை ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் தடவி வரவும். இரண்டொரு வாரத்திலேயே வழுக்கை சரியாகி, முடி வளரத் தொடங்கிவிடும்.

இருதயம் பலப்பட 197

நாள்தோறும் இரவில் பால் சாப்பிடும்பொழுது, ஒரு சிட்டிகைக் கடுக்காய்ப் பொடியைக் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். உங்கள் இருதயம் பலப்படுவதுடன், இருதய சம்பந்தமான எந்த வியாதியும் வராது.

இரவில் தூக்கம் இல்லையா? 198

சிலர் இரவில் தூக்கம் வராமல் சிரமப்படுவார்கள். அதற்காக தூக்க மாத்திரையைத் தேடிப்போவது நல்லது

அல்ல. அது இருதயத்தைப் பலஹீனப்படுத்தும். அதனுல் பாலேச் காய்ச்சி, அதில் கசகசாப் பொடியைக் கலந்து படுக்கப் போகுமுன் சாப்பிடுங்கள். அது நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். உடம்புக்கும் அது ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

காச நோயா? 199

காச நோய் ஆரம்ப நிலேயில் உள்ளவர்கள், காலே வேளேயில் இரண்டு மூன்று பச்சை வெங்காயத்தை நற நறவென்று கடித்து மென்று விழுங்கி வரவேண்டும். இவ்வண்ணம் இரண்டொரு வாரங்கள் செய்து வந்தால் குணம் தெரியும்.

ஊளேச்சதை குறைய, 200

சில பெண்களுக்கு இளவயதிலேயே ஊளேச்சதை போட்டு அழகைக் கெடுத்து விடுகிறது. இவர்கள் இலந்தன் இலேயை கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து நன்ருக அரைத்து வெந்நீரில் கரைத்து குடித்து வரவேண்டும். தினசரி இவ்வண்ணம் சாப்பிட்டு வந்தால், நாலேந்து வாரங்களில் குணம் தெரியும். அதன் பிறகு உடலில் ஊளேச்சத்துப் போடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அளவோடு சாப்பிட்டு குனிந்து நிமிர்ந்து வேலே செய்து வந்தாலே போதும்.

நெஞ்சில் கோழையா ? 201

குழந்தைகளுக்கு—குளிர் காலங்களில்—நெஞ்சில் கோழை கட்டிக்கொள்ளும். பெரியவர்களுக்குக் கூடத்தான் அப்படி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதைக் கரைக்க, குப்பை மேனி இலேயைக் கொண்டுவந்து சாறு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். பெரியவர்களுக்கு நாலேந்து கரண்டியளவு குப்பைமேனிச் சாறு கொடுக்கலாம். சீக்கிரத்தில் கோழை கரைந்து விடும்.

ஞாபகசக்தி வேண்டுமா ? 202

இந்தக்காலத்தில் பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்குக் கூட ஞாபக சக்தி குறைவாயிருக்கிறது. என்ன செய்வது? இவர்களுக்கு வல்லாரைக் கீரையை சமைத்து அடிக்கடி கொடுத்து வாருங்கள். அதிகமாக வல்லாரைக் கீரை கிடைக்கும் பொழுது, அதைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து சர்பத் செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அதைத் தினம் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால், ஞாபக சக்தி பெருகும்.

இரத்த மூலத்துக்கு 203

இரத்தமூலத்துக்கு, பிரண்டை கைகண்ட மருந்தாகும். பிரண்டையைக் கொண்டுவந்து நறுக்கி நெய் விட்டு வதக்கி அரைத்து ஒரு கோலிகுண்டளவு காலை மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்த மூலம் சரியாகி விடும்.

வாய் நாற்றத்துக்கு 204

உங்கள் வாய் நாறுகிறதா ? உங்களுக்கு எங்கே தெரியப்போகிறது ? பிறகுதான் தெரியும். அதைபோக்க எலுமிச்சம் பழத்தை ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் பிழிந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வாருங்கள் : அந்தத் தண்ணீரைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தாலும் நல்லதே !

வயிற்றில் கோளாரு ? 205

அஜீரணத்தால், வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்படுவதும் உண்டு. இந்த வயிற்றுக் கோளாரை வைத்துக்கொண்டு வெளியில் எங்கும் செல்ல முடியாது. அதைப்போக்க, அத்திக்காய் சாற்றில் தயிரைக் கலந்து, அதில் இரண்டொரு ஓமத்தையும் நுணுக்கிப்போட்டு சாப்பிடுங்கள். வயிறு சரியாகிவிடும். பேதியும் நிற்கும்.

5

கண்ணைச்சூடு போக 206

சிலருக்கு எப்பொழுதும் கண்ச்சூடு இருந்து கொண்டிருக்கும். இவர்கள் முகத்தில் களையே இருக்காது. இவர்கள் தினந்தோறும் சுத்தமான தேனை வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அத்துடன் உணவில் வெங்காயத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வதும் நல்லதே! சில நாட்களுக்குள்ளாகவே கண்ணைக்சூடு மாறி சுறுசுறுப்பு ஏற்பட்டுவிடும்.

பாம்புகடிக்கு முதல் உதவி 207

பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு முதல் உதவி ஒன்று உண்டு. உடனே வாழைப் பட்டையைக் கொண்டுவந்து சாறு பிழிந்து அவர் வாயில் தாராளமாக ஊற்றுங்கள். அத்துடன் அவரை பெரிய வாழையிலையில் படுக்க வைத்திருப்பதும் நல்லதே !

தலையில் பேனு? 208

உங்கள் தலையில் பேன் பிடித்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். கருந்துளசியை நிறைய கொண்டுவந்து உங்கள் தலையணைமீது பரப்புங்கள். அதன்மேல் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைப் போட்டு அதன்மீது தலையை வைத்துப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். உடனே பேன்கள் இறங்கிவிடும்.

பித்த சம்பந்தமான வியாதிக்கு 209

பித்த சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாக அன்னுசிப்பழம் சாப்பிட வேண்டும். பகல் உணவிற்குப் பிறகு ஐம்பது கிராம் அளவு அன்னுசிப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும். ஆனால் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று வாரங்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு 210

வயிற்றுக்கடுப்பு ஏற்பட்டால் கஷ்டப்பட வேண்டாம். உடனே வெந்தயத்தை அரைத்து தயிரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுங்கள். சரியாகிவிடும்.

தலைவலி போக 211

தலைவலியைப் போக்க சுலபமான மருந்து ஒன்று உண்டு. உப்புடன் மிளகையும் வைத்து அரைத்து எடுத்து நெற்றியில் பற்று இடுங்கள். பலபலவென்று தலைவலி உதிர்ந்துவிடும்.

விலக்கின்போது வயிற்றுவலியா ? 212

சில பெண்களுக்கு வீட்டு விலக்கின்போது வயிற்று வலி வந்துவிடும். வீட்டிலேயே இருப்பதாயிருந்தால் வயிற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கலாம். இப்போதுதான் 'உத்தியோகம்' என்றாகிவிட்டதே! இதைப் போக்க பிரண்டை உப்பு (கடையில் கிடைக்கும்) நல்ல உதவி செய்கிறது. அதில் இரண்டு குண்டுமணியளவு எடுத்து வெண்ணெயில் குழைத்து, நாள்தோறும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

உடல் பருமன் குறைய 213

உடற் பருமன் ஏற்பட்டு விட்டதா? கவலை வேண்டாம். ஆமணக்குச் செடி வேரைக் கொண்டு வந்து

நன்ருக இடித்து அத்துடன் தேனைக்கூட்டிப் பிசைந்து, ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் அப்படியே ஊறவைத்து விடுங்கள். இரவு முழுவதும் ஊறினதும் காலையில் அதைக் கலக்கி வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நாலு வாரத்திற்குள் உங்களுக்கு நல்ல பலன் தெரியும்.

சொறி சிரங்கா? 214

சொறி சிரங்கிற்கு சுலபமான வைத்தியம் ஒன்று இருக்கிறது. வயது முதிர்ந்த பூவரசு மரத்தின் பட்டையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து, இடித்துத் தூளாக்குங்கள். அதைத் தேங்காயெண்ணெயில் (சிறிது சூடாக்கிக் கொள்வது நல்லது) போட்டுக் குழப்பி சிரங்கின் மேல் போட்டு வாருங்கள். சில நாட்களுக்குள்ளாகவே காய்ந்து விடும்.

கண்ணில் பூவா? 215

சில குழந்தைகளுக்கு, ஏதோ சுரம் என்று வந்து கண்ணில் பூ விழுந்துவிடும். இதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். அதைப்போக்க நந்தியாவட்டைப் பூவைக் கொண்டுவந்து இதழ்களாக எடுத்து, ஒரு வெள்ளைத் துணியில் முடிந்து, அதை அப்படியே தாய்ப்பாலில் நனைத்து—ஊறவைத்து—சில துளிகளைக் கண்ணில் பிழியுங்கள். ஒரே வாரத்தில் 'பூ' மறைந்துவிடும்.

மஞ்சட்காமாலையா? 216

மஞ்சட்காமாலைக்கு கரிசிலாங்கண்ணி கைகண்ட மருந்து. கரிசிலாங்கண்ணி இலையை அரைத்து பசும்பாலில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். அல்லது கரிசிலாங் கண்ணியின் சாற்றையெடுத்து கால் அவுன்ஸ் விகிதம் உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். நாலே நாட்களில் குணமாகி விடும். ஆனல் பத்திய உணவு—உப்பு, புளி நீக்கி—சாப்பிட வேண்டும்.

வெட்டை நோயா? 217

வெட்டை நோய்க்கு, சீரகம், வெங்காயம் இவை இரண்டையும் சேர்த்து நசுக்கி கொட்டைப்பாக்களவு, பசும்பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். மூன்றே நாட்களில் குணமாகும். அந்த நாட்களில் புளி, காரம் கூடாது; போகமும் கூடாது.

உடல் பலம் பெற 218

உடல் வலுப்பெற வேண்டுமா? வில்வப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து அதன் சதைப் பாகத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அத்துடன் சீனுக் கற்கண்டையும் கலந்து, ஒரு கோலிகுண்டளவு காலே வேளைமட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு வாரம் சாப்பிடுங்களேன். பலம் கூடி விடும். அந்த நாட்களில் புளி, காரம், சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

குழந்தைக்கு அக்கியா ? 219

உஷ்ண காலங்களில் குழந்தைக்கு அக்கி ஏற்பட்டு விடும்; ஆங்காங்கு கொப்புளம் கண்டுவிடும். பசலைக் கீரையை நன்ருக அரைத்து, பசு வெண்ணெயில் குழப்பி, அக்கிக் கொப்புளங்களின் மேல் போட்டு வரவும். அப்படி அப்படியே அமுங்கி மறைந்துவிடும்.

ஒற்றைத் தலைவலியா ? 220

உங்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி அவ்வப்பொழுது வந்து கொண்டிருக்கிறதா? வெள்ளை எள்ளை வாங்கிவந்து எருமைப்பால் சேர்த்து அரையுங்கள். அதையெடுத்து— அதிகாலையில் முன்நெற்றியில் பற்று போட்டு, உதய சூரியன் ஒளியில் இலேசாகக் காட்டிவர வேண்டும். மூன்றே நாட்களில் ஒற்றைத் தலைவலி போய்விடும்.

நீடித்து இருந்தால் 221

மாதவிலக்கு-அநேக நாட்களாக-நீடித்து இருந்தால் மிகுந்த அவதியாய் இருக்குமே! மாங்கொட்டைப் பருப்பை நன்ருக வெய்யிலில் உலர்த்தி, பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியை ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து சுத்தமான தேன் விட்டுக் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வண்ணம் காலே மாலே சாப்பிட்டு வாருங் கள். மூன்றே நாட்களில் சரியாகிவிடும். இரத்தப்போக்கு அதிகமாயிருந்தாலும் இதனுல் குணமாகும்.

பல் முளேக்கிறதா? 222

சில குழந்தைகளுக்கு பல் முளேக்கும் பொழுது, வயிற் றுப்போக்கு ஏற்பட்டு விடும். அதைப் போக்க, புளியாரைக் கீரை ஒரு பிடியும், வாழைப்பூ (ஆய்ந்து எடுத்து) ஒரு பிடி யும் எடுத்து, இரண்டையும் ஆவியில் வைத்து அவித்து, கசக்கி சாறு எடுங்கள்; அந்தச் சாற்றில் தேனேவிட்டுக் கலந்து காலே மாலே கொடுத்துவாருங்கள். அவ்வப்பொழுது புதிதாகத் தயாரித்து இரண்டு மூன்று நாட்கள் கொடுத்து வாருங்கள். அப்பொழுது இலகுவான ஆகாரமாய் கொடுத்து வாருங்கள்; வயிற்றுப்போக்கு நின்றுவிடும்.

கக்குவான் போக 223

குழந்தைகளுக்கு கக்குவான் வந்துவிட்டால் கவன மாகப் பார்க்க வேண்டும். அது தொற்று வியாதி. கொஞ் சம் மிளகு, கொஞ்சம் மயில் இறகு, கொஞ்சம் ஆமையின் ஓடு (கடையில் கிடைக்கும்) சம எடை எடுத்து நெருப்பி லிட்டு கருக்கி, நன்ருக இடித்து பட்டுப்போல் தூள் செய்து கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு சிட்டிகையளவு எடுத்து தேன் விட்டு குழைத்து, குழந்தையின் நாக்கில் தடவி விடவும். அப்படியே சுவைத்து விழுங்கட்டும். காலே மாலே என்று நாலேந்து நாட்கள் கொடுத்து வாருங்கள். அதற்குள் குணமாகிவிட்டால் நிறுத்தி விடவும்.

புட்டாளம்மையா? 224

புட்டாளம்மை—காதிற்குக் கீழே கன்னத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலியை உண்டுபண்ணும். மஞ்சளையும் வேப்பங் கொழுந்தையும் சம அளவில் சேர்த்து அரைத்து பற்று போட்டு வாருங்கள். நாள்தோறும் சுத்தப்படுத்தி புறப் பற்று போடுங்கள். சில நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

ஆசன வாயில் வெடிப்பா? 225

சில குழந்தைகள் ஆசனவாய், பக்கவாட்டில் வெடிப் புக்கள் ஏற்பட்டு சிரமப்படும். அதற்கு மாசிக்காயை நன்ருகக் கல்லில் உரைத்து, அதில் சிறிது வெண்ணெ யையும் கலந்து ஆசன வெடிப்பில் தடவி வாருங்கள். இரண்டொரு நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

கால் வீக்கமா? 226

கால் வீக்கம் ஏற்பட்டு விட்டால் கஷ்டமாகத் தானிருக்கும். காட்டாமணக்கு இலைகளைக் கொண்டு வந்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டு விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி எடுங்கள். பொறுக்கும் சூட்டுடன் அதை அப்படியே கால் வீக்கத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டி வாருங்கள். சில நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

குடல் நோய் போக 227

பச்சை மஞ்சளை பசுமையாய் அரைத்து சிறிதளவு சில நாட்கள் தொடர்ந்து தின்று வந்தால், குடல்நோய், குழந்தை பிறந்த பின்பு தாய்க்கு வரும் வலி, சூரகம் போன்ற நோய்கள் வராது. மேனிக்கு பளபளப்பைத் தரும். இது ஆண் பெண் இருவருக்குமே நல்லது.

உடல் பொன்னிறமாக 228

கஸ்தூரி மஞ்சள் சாற்றுக்கு கபத்தை மாற்றும் சக்தி உண்டு. குழந்தைகளை நீராட்டும் முன்பு உடம்பில் இச்

சாற்றைத் தேய்த்து சற்று ஊறவிடவும். பிறகு குளிப்பிக்கவும். இதனுல் உடல் வளர்ச்சியும், முகத்தில் கவர்ச்சியும், செய்கையில் சுறுசுறுப்பும், உடலெங்கும் பொன்னிறமான பளபளப்பும் வந்தடையும்.

இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டால்! 229

இரத்த அழுத்தம்—இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்பட்டால் தலை கிறுகிறுப்பு ஏற்படும். இதைப் போக்க இஞ்சி சாற்றில் தேனை விட்டு, சிறிது எலுமிச்சம் பழ ரசத்தையும் சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில்—சாப்பிடவும். இவ்வண்ணம் குறைந்த பட்சம் ஏழு வாரங்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

பைத்தியம் தெளிய 230

பித்தம் அதிகரித்தால் பைத்தியம் பிடிக்கும், இருபீர்க்கன் விதைகளைக்கொண்டுவந்து பழைய சாதத்தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தோலை உரித்துவிட்டு, அந்த பழைய சாதத் தண்ணீரையே விட்டரைத்து, அந்த நீரிலேயே கலக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். வாந்திபேதிஏற்படலாம். அதற்காக அஞ்சவேண்டாம். பேய்ப்பீர்க்கன் விதையாய் இருந்தால் சீக்கிரத்தில் கேட்கும். அத்துடன் எலுமிச்சம் பழத்தை தலையில் தேய்த்து பச்சைத்தண்ணீர் குடம் குடமாக ஊற்றவும். சீக்கிரத்தில் பைத்தியம் தெளிந்துவிடும்.

தலைமுடி உதிர்கிறதா ? 231

தலையில்முடி உதிர்ந்து சொட்டையானுல், வெள்ளைப் பூண்டு திருப்புகளைத் தேனில் உரைத்து, அந்தச் சொட்டையான பாகத்தில் தேய்த்துவரவும். பத்து இருபது நாட்கள் தேய்த்து வந்தால் முடி வளரத் தொடங்கும்.

புற்று நோய்க்கு 232

வெளியில் தெரியும்படியான புற்றுநோய் இருந்தால், முருங்கை இலையையும் தேங்காய் துருவலையும் கூட்டிலதக்கி

மெல்லிய துணியில் முடிந்து, புற்றுக் கண்டுள்ள இடத்தில் இளஞ்சூட்டுடன் ஒற்றடம் கொடுத்து வரவும். இவ் வண்ணம் குறைந்த பட்சம் ஏழு வாரங்களாவது செய்து வரவும். புற்றுநோய் அகலும்.

பாதங்களில் நீர் இறங்கிவிட்டதா? 233

பாதங்களில் நீர் இறங்கி வீக்கமாயிருந்தால், வெள்ளாட்டுப் புழுக்கையை இலேசாக வறுத்து, காடி விட்டு அரைத்து, வீக்கத்தின்மேல் பற்று போடவும். சில நாட்களிலேயே வீக்கம் கரைந்துவிடும்.

கபம் அதிகமாகி விட்டதா? 234

சிலருக்கு கபம் அடைப்பினுல் மேல் சுவாசம் ஏற் படுவதுண்டு. அதிமதுரம் பதினைந்து கிராம், சுக்கு பத்து கிராம், சீனு கற்கண்டு பதினைந்து கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தையும் சுக்கையும் தட்டிப் போட்டு கற்கண்டையும் சேர்த்து தண்ணீரிலிட்டு நன்ருக பாதி அளவுக்கு சுண்டும்படி கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி, இரவு படுக்கப்போகும் சமயம் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும்; குணம் ஆகும்.

கக்குவான் இருமலுக்கு 235

குழந்தைகளின் கக்குவானுக்கு, அலுமினியப் பாத்திரத்தில் படிகாரத்தை பொரித்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு குன்றிமணியளவு வெந்நீரில் கலக்கிக் கொடுக் கவும். நாள்தோறும் மூன்று முறையாக ஐந்தாறு நாட்கள் கொடுத்து வரவேண்டும். கக்குவான் குணம் ஆகும்.

ஈரல்குலேக் கட்டி கரைய 236

குழந்தைகளுக்கு ஈரல்குலேக் கட்டி ஏற்பட்டு வயிறு வீங்கிக் கிடக்கும். உடனே கவனிக்க வேண்டும்; இன்றேல்

உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடும். இதற்குச் சுலபமான மருந்து ஒன்று உள்ளது. நாட்டு முள்ளங்கியை இடித்து சாறு எடுத்து, அதில் அரை அவுன்ஸ் வெடியுப்பைச் சேர்த்துக் கலக்கி, உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரவும். இவ்வண்ணம் ஆறு வாரங்கள் கொடுத்துவர, கட்டி கரைந்து விடும்.

மலம் போகாவிட்டால் 237

குழந்தைகளுக்கு மலம் போகாவிட்டால், எருமை வெண்ணெயும், வெல்லமும் கலந்து சுண்டக்காய் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஒரு முறையே பேதியாகும், சற்று நேரம் கழித்து வெந்நீரைக் குடிக்கச் செய்தால், மற்றொரு முறையும் பேதியாகும். அதன் பிறகு மலம் சரியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும்.

மாலைக்கண் சரியாக 238

சிலருக்கு, மாலைப் பொழுது நெருங்க நெருங்க பார்வை மங்கத் தொடங்கும். இதைப் போக்க, அவுரி என்னும் செடியின் இலைகளைக் கொண்டுவந்து அரைத்து, காலையில் மாத்திரம், ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு பால் அருந்தவும். இவ்வண்ணம் மூன்று நாட்கள் செய்தால் போதும்; சரியாகிவிடும். இந்த மூன்று நாட்களும் உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

கண்ணில் சதை வளர்ந்தால் 239

கண்ணில் சதை வளர்ந்தால், பேரீச்சங் கொட்டையை பன்னீரில் இழைத்து, கண்ணுக்கு மைபோல் போடவும். தாய்ப்பால் கிடைத்து, அதில் இழைத்து போட்டால் மிகவும் நல்லது.

கண், காது, மூக்குப் பிணிகளுக்கு 240

வில்வ இலையை பிடி எடுத்து அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைக்கவும். இந்த விழுதை தலைக்கு தேய்த்து 3 மணி நேரமாவது ஊறவிட்டு இளவெந்நீரில் குளிக்கவும். இவ்வண்ணம் அவ்வப்போது செய்து வந்தால், கண், காது, மூக்கிலுண்டாகும் பிணிகள் உடனே நீங்கிவிடும்.

காதில் புண்ணு ? 241

காதில் சீழ், புண். புரை ஏற்பட்டால், படிகாரத்தில் பசும்பால்விட்டு ஒட்ட ஒட்ட அரைத்து அடைபோல் தட்டி வெய்யிலில் வைத்து உலர்த்தி எடுக்கவும். பிறகு அதைப் பொடி செய்து வெந்நீரில் கரைத்து, இரண்டு மூன்று துளிகள் காதில் விடவும். உடனே சரியாகிவிடும்.

தொண்டையில் சதை வளர்ந்தால் 242

தொண்டையில் சதை வளருகிறதா? கவலை வேண்டாம். கடுக்காய், சித்திரத்தை, திப்பிலி, சாதிக்காய் இவைகளை சம பங்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். வால்மிளகு மாத்திரம் இரட்டைப் பங்காய் இருக்கவேண்டும். இவைகளை தனித்தனியே வறுத்து இடித்து கலந்து வைத்து கொள்ளவும். இதில் குழந்தைக்கு இரண்டு சிட்டிகை அளவும் பெரியவர்களுக்கு நான்குசிட்டிகையளவும் எடுத்து தேனில் குழைத்து உள்ளுக்குக் கொடுத்து வரவும். இவ் வண்ணம் குறைந்தபட்சம் மூன்று மாதங்களாவது சாப்பிட்டு வரவேண்டும். வளர்ந்த சதை கரைந்துவிடும்.

தொண்டையடைப்பான் நோய் 243

தொண்டையடைப்பான் நோய் மிகவும் கொடியது. உடனே கவனிக்காவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்து வரும்.

குப்பைமேனி இலே கைப்பிடி அளவு பறித்து கசக்கிச் சாறு எடுக்கவும். அந்தச் சாற்றை ஒரு தேக்கரண்டியளவு குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். உடனே தொண்டை யடைப்பு நீங்கும்.

பல் சொத்தையா ? 244

பல் சொத்தை ஏற்பட்டால், எருக்கலம் பால் ஒரு சொட்டு எடுத்து சொத்தை கண்ட இடத்தில் வைக்கவும். சொத்தை அதோடு நின்றுவிடும். பல் கூச்சமும் நின்று விடும். இரண்டு மூன்று முறைகள் பயன்படுத்தவும். மறுபடியும் சொத்தை வராது.

உண்ணிகள் போக 245

சிலருக்கு முகம், கழுத்து, கண்இரப்பை இவை களில் உண்ணிகள் வளரும். பெரிதாக வளர்ந்துவிட்டால் முகத்தையே விகாரப்படுத்திவிடும். அதைப் போக்க, நாயுருவி இலே ஒரு கைப்பிடி, ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு சுண்ணும்பு, இரண்டு குன்றிமணியளவு வாசிங் சோடா, இம்மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்து உண்ணிகளின் மீது தடவி வரவும். ஒரு வாரத்தில் உதிர்ந்துவிடும்.

தூக்கமில்லாத நோயா? 246

தூக்கமில்லாத நோய் ஒன்று உண்டு. இரவில் கொட்டு கொட்டென்று விழித்துக் கொண்டிருக்க வேண் டியதுதான். வெங்காயத்தை நசுக்கி ஒரு துணியில் முடிந்து, கண்ணில் ஒரு சொட்டு பிழியவும். சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாகப் பொரித்து ஒரு மெல்லிய துணியில் முடிந்து அவ்வப்போது முகர்ந்து வரவும். அதன் பிறகு நல்ல தூக்கம் வந்துவிடும்.

காமாலைக்கு 247

காமாலைக்கு எட்டியிலைக் கஷாயம் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். அல்லது வேப்பிலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து நாள்தோறும் மூன்று வேளை மூன்று அவுன்ஸ் அளவு கொடுத்து வந்தால் குணமாகும். குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரமாவது கொடுக்க வேண்டும். அந்நாட்களில் உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

வயிற்றில் எரிச்சலா? 248

வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டால், வலிக்கும்; எரிச்சல் தோன்றும். இதனால் வாயில்கூட புண் வரும். மாங் கொட்டைப் பருப்பை மணத்தக்காளிச் சாறு விட்டு அரைத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை இரண்டு மாத்திரைகள் விகிதம் ஆறு வாரங்கள் சாப்பிடவும். மோரில் சாப்பிட்டால் நல்லது. வெந்நீரிலும் சாப்பிடலாம். வயிற்றுப்புண் ஆறிப் போகும்.

அடிக்கடி காற்று பிரிகிறதா? 249

சிலருக்கு நாள் முழுவதும் காற்று பிரிந்து கொண்டேயிருக்கும். பொது இடங்களில் அது சிரமத்தைக் கொடுக்குமே! காய்ந்த கருவேப்பிலை, ஓமம், கசகசா, சுண்டக்காய் வற்றல், சுக்கு இவைகளை சம எடை எடுத்து நெய்விட்டு தனித்தனியே வறுத்து இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அரை தேக்கரண்டியளவு காலை மாலை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால்—காற்று பிரிவது நின்றுவிடும்.

சிறுநீரோடு இரத்தமா? 250

சிறுநீரோடு இரத்தம் வந்தால்—சிறுவர்களுக்கு அதிக உஷ்ணத்தினால் அப்படி வருவதுண்டு. கீழா நெல்லிச்

செடியை வேருடன் கொண்டு வந்து அலம்பி இடித்து சாறு எடுத்து, அப்பொழுது கறந்த மூன்று அவுன்ஸ் பசும்பாலில் ஒரு அவுன்ஸ் சாறுவிட்டு கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். நாலைந்து நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

மூத்திர அடைப்பா? 251

மூத்திர அடைப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், ஐம்பது கிராம் வெங்காரம் வாங்கி வந்து, சட்டியிலிட்டு சூடாக்க அது பொரிந்து பஷ்பமாகும். அதை ஐந்து கிராம் அளவு, இளநீரில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஏழெட்டு நிமிடங்களில் நீறிரங்கும்.

இரத்த மூலம் சரியாக 252

இரத்த மூலத்திற்கு கிரந்தி நாயகம் (படாஸ் செடி என்ற) இலைகளைக் கொண்டுவந்து அரைத்து, காலை மாலை கச்சக்காய் அளவு பசும்பாலில் கொடுத்து வர வேண்டும். நாலைந்து நாட்களில் இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும்.

யானைக்கால் சுரமா? 253

யானைக்கால் சுரம் அநேகமாக இரவு நேரத்தில் கடுமையாக வரும். இதற்கு ஒன்பது குப்பைமேனி இலைகளுடன் ஆறு மிளகை சேர்த்து வைத்து அரைத்து உருட்டி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு பசும்பால் குடிக்கவும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். அத்தினங்களில் உப்பில்லா பத்தியம் அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

அண்டவாதமா? 254

அண்டவாதம் அறவே போக வேண்டுமா? இரு நூறு கிராம் இஞ்சியை மேல்தோல் சீவி வில்லையாய் நறுக்கி

குப்பைமேனி சாறு விட்டு விரவி முப்பது கிராம் வெள்ளெருக்கம் பூ சேர்த்து அரைத்து நன்ருக கலந்து இரவு நேரத்தில் பனியில் வைத்தெடுத்து காலேயிலும் மாலேயிலும் ஒன்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அண்டவாதம் அறவே போகும்.

கணமாந்தம் போக 255

குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் மார்புச்சளி, கணமாந்தம், மாந்தசுரம் இவைகள் போக, நல்வேளேப் பூவைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து சாறு பிழிந்து அத்துடன் கொஞ்சம் முலேப்பால் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். சீக்கிரத்தில் சரியாகும்.

இரத்த வாந்தியா? 256

உஷ்ண மிகுதியால் இரத்த வாந்தி ஏற்படுவதுண்டு. இதை நிறுத்த, இருவாட்சிப் பூவைக் கொண்டுவந்து, நன்ருகச் சுண்டும்படி கஷாயம் வைத்து, நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உட்கொள்ளவேண்டும். பழரசமும் கஞ்சியும்தான் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கடினமான பதார்த்தங்களேப் புசிக்கக் கூடாது. இரண்டு நாட்களில் குணம் தெரியும்.

பால் சுரப்பு நிற்க 257

தாய்ப்பால் சுரப்பை நிறுத்த வேண்டுமானுல், வேப்பிலேகளே ஸ்தனங்களில் வைத்துக் கட்டினுல் பால் வறண்டு போகும். மல்லிகைப் பூவையும் அவ்வண்ணமே வைத்துக் கட்டலாம். பால் சுரப்பு நிற்பதுடன் வலியும் குணமாகும்.

அம்மை போட்டு ஜுரமா? 258

அம்மை போட்டு ஜுரம் வந்தால், துளசி, இஞ்சி, ஓமம் இம்மூன்றையும் சம அளவில் சேர்த்து, நீர்விட்டு மைபோல் அரைத்து உடம்பின் மேல் தடவினுல் ஜுரம் நீங்கி அம்மை சீக்கிரம் மறையும்.

6

மலேரியா காய்ச்சலா? 259

மலேரியா காய்ச்சல் நிற்க, துளசிச் சாறு, இஞ்சிச் சாறு, தேன் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை விதம் மூன்று நாட்கள் உட்கொண்டால் மலேரியா காய்ச்சல் குணமாகும்.

மலட்டுத்தனம் நீங்க 260

பத்து மிளகைப் பொடி செய்து, அத்துடன் பாகல் இலைச் சாற்றையும், கரிசலாங்கண்ணி இலைச் சாற்றையும் அளவோடு கலந்து, நாற்பது நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு வந்தால் பெண்களுக்கு மலட்டுத் தனம் நீங்கும்.

குழந்தை மண்ணைத் தின்கிறதா ? 261

குழந்தை மண், சாம்பல் இவைகளைத் தின்கிறதா ? கவலை வேண்டாம். துளசி ஐம்பது கிராம், கடுக்காய்த் தோல் ஐம்பது கிராம், கீழாநெல்லி வேர் இருபத்தைந்து கிராம், இவைகளை நன்ருக அரைத்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு பாலாடை அளவு புளித்த மோரில் பத்து கிரர்ம் மருந்தை கலக்கி மூன்று நாட்களுக்கு காலை மாலை கொடுக் கவும். அதன் பிறகு மண் சாம்பல் தின்னமாட்டான்.

மயக்கம் தெளிய 262

சிலர் போதை மேலிட்டு மயங்கி விழுந்து கிடப்பார்கள். இவர்களுடைய போதையைத் தெளிவிக்க மாதுளம் பழத்தை தோலுடன் அப்படியே உரலில் போட்டு இடித்து, சாறெடுத்து, அத்துடன் கொஞ்சம் மிளகு தூளையும் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். உடனே போதை தெளியும்.

மசக்கை தொந்தரவா ? 263

கர்ப்பம் தரித்த பெண்களுக்கு மசக்கை ஏற்படும். வாந்தியும் மயக்கமும் ஏற்படும். ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் லிட்டர் பார்லியைப் போட்டு நன்ருக கொதிக்க வைத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து, அரை எலுமிச்சம் பழத்தையும் அதில் பிழிந்து தினமும் அவ்வப்பொழுது சில நாட்கள் குடித்து வந்தால் போதும். மசக்கையால் உண்டாகும் தொந்தரவு மறைந்தே போய்விடும்.

கண்வலி போக 264

வில்வ இலையைப் பிழிந்து இரண்டு சொட்டு கண்ணில் விட்டால் சகலவித கண் வலிகளும் குணமாகும். மாலைக்கண்ணும் சரியாகும்.

இரத்த மூலத்தைத் தடுக்க 265

இரத்த மூலத்தைத் தடுத்து நிறுத்த, வாழைப்பூவை தனியாகவாவது அல்லது துவரம் பருப்புடன் சேர்த்தோ சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வரவும். அது இரத்த மூலத்தை குணமாக்குவதுடன், தாது பலத்தையும் உண்டாக்கும்.

ஜீரணசக்தி பெற 266

நோய் வந்து, பாலைக் கூட ஜீரணிக்க முடியாத நிலையேற்பட்டுவிடும். அவர்களுக்கு, இரண்டு மூன்று ஆரஞ்சுப்

பழங்களை பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். உரித்த தோலைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் ஊற வைத்து வடி கட்டி அந்த நீரையும், பழச் சாற்றுடன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்.

நரைதிரை மாற 267

தாமரைப் பூவைக் கஷாயம் வைத்து காலை மாலையில் பருகி வந்தால் நரை, திரை மாறிவிடும். மூளை பலப்படும். தேகம் சிவந்து காணும்.

இரத்தப்போக்கு நிற்க 268

இரத்தப் போக்கு நிற்க, இரண்டு மூன்று செம்பருத்திப் பூவை பசு நெய்யில் வறுத்துத் தின்ன வேண்டும். புஷ்பவதியாகாத பெண்களுக்கு இதைக் கொடுத்து வந்தால் சீக்கிரம் புஷ்பவதியாவார்கள்.

பலஹீனம் சரியாக 269

வேப்பம்பூ ஒரு அவுன்சு, நில வேம்பு ஒரு அவுன்சு. இரண்டையும் நன்ருக நசுக்கி அதில் ஒரு தம்ளர் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றி வைக்கவும். இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பின்பு, அதை வடிகட்டி வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் விகிதம் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா, பலஹீனங்களும், முக்கியமாக சுரம் உண்டான பிறகு ஏற்படும் பலஹீனம் சரியாகிவிடும்.

கண்கள் தொந்தரவுக்கு 270

கண்கள் சிவந்து வலி ஏற்படுகிறதா? உடனே ஆடாதொடைப் பூக்களைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து கண்களின் மேல் வைத்து கட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். மூன்று தடவைகள் கட்டினுல் போதும். சரியாகிவிடும்.

உடல் பருமன் குறைய 271

பொன்னங்கண்ணிக் கீரையைத் துவரம் பருப்புடன் மிளகு சேர்த்து சமைத்து உண்டு வந்தால், மூன்று மாதங்களில், பெருத்த உடல் பருமன் குறைந்து நல்ல கெட்டியடைந்து ஆரோக்கியமடையும்; நல்ல தேஜசும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும். நேத்திர ரோகமும் விலகும்.

மார்புவலி நீங்க 272

குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்துக்கொண்டு சமமாக சர்க்கரைச் சேர்த்து இருநூறு மில்லி பசும்பாலில் கலந்து, காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவும். இவ்வண்ணம் பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிட்டால், மார்புவலி நீங்கி, தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். அதனால் சரீர வனப்பும் உண்டாகும்.

சுகமான பேதியாக 273

கடுக்காயை இடித்து விதை போக்கி கஷாயம் வைக்கவும். நன்றாகச் சுண்டினதும் இறக்கி வடிகட்டி அதில் விளக்கெண்ணெய் ஒரு அவுன்ஸ் சேர்த்து, எலுமிச்சம்பழம் ரசத்தையும் அதில் கலந்து சாப்பிட்டால் சுகமாகப் பேதியாகி, பித்தம், வாய்வு, கபம், இவைகளின் வேதனையும் தணியும்.

மூட்டு வீக்கமா? 274

மூட்டுகளில் வரும் வீக்கம், வலி இவைகள் குணமாக வேலிப்பருத்தி இலைச் சாறு எடுத்து (அரை லிட்டர்) அதில் ஒரு ரூபாய் எடை புதுச்சுண்ணாம்பு நீறு போட்டு நன்றாய் கரைத்து ஒரு மணி நேரம் வெய்யிலில் வைத்து எடுத்து வீக்கம் வலியுள்ள மூட்டுகளில் தடவி நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும். ஒரு மணி நேரத்தில் குணமாகும்.

வீரிய விருத்தி ஏற்பட 275

முருங்கை விதை, முருங்கைப் பிசின், வெங்காய விதை, நீர்முள்ளி விதை, நாயுருவி விதை இவைகளில் வகைக்கு நாற்பது கிராம் எடுத்து, பசும்பால் விட்டரைத்துச் சுண்டைக்காய் பிரமான மாத்திரத்தை செய்து, காலே மாலே இரண்டு வேளேயும் ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு பசும்பால் பருகி வந்தால், தாது கட்டும். வீரிய விருத்தி ஏற்பட்டு போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

பெரும்பாடு நீங்க 276

பெரும்பாடு, வெள்ளே நீங்க, மருதொன்றி இலேயை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். மூன்று தினங்கள் ஆறுவேளே உண்ண வேண்டும்; புளி நீக்கவும்.

தெக்கத்திக் கணே போக 277

தூதுவளே இலேச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, துளசிச் சாறு இவைகளே ஒன்று சேர்த்து அதனளவு தேன் சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்கு மூன்று நாட்கள் கொடுக்க தெக்கத்திக் கணே என்னும் இழுப்பு உடனே நிற்கும். கபம் கரைந்து ஆரோக்கியம் பெறும்.

ஆருத இரணமா? 278

ஆருத ரணங்களுக்கு ஆடுதீண்டாப்பாளே இலேயைக் காய வைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டு வந்தால் சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும்.

வாயு பொருமல் போக 279

கறிவேப்பிலே ஈர்க்கு, நெல்லி ஈர்க்கு, வேப்பிலே ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு, வசம்பு, மஞ்சள் இவைகளேச் சம

மாய் சட்டியிலிட்டு கறுக்கி, இரண்டு லிட்டர் நீர்விட்டு கால் லிட்டரா்க, வற்ற வைத்து வடித்து தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சொருகல் பேதி, வாயு பொருமல், அஜீரணம் முதலியன நீங்கி நல்ல ஆரோக்யமுண்டாகும்.

மலேரியா சுரமா ? 280

மலேரியா சுரத்திற்கு மிளகுடன் நொச்சி இலையைச் சேர்த்து கஷாயம் செய்து கொடுக்க வேண்டும். இரண்டொரு தடவைகளில் சுரம் தணியத் தொடங்கிவிடும்.

முடக்கு வாதமா ? 281

வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுவலி, முடக்கு வாதம், நாக்குப்பூச்சி இவைகளைப் போக்க, நொச்சி இலையும் மிளகையும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். இந் நொச்சி இலைகளை நசுக்கித் தலையில் வைத்துக் கட்ட தலை பாரம், உடல் நோவு தீரும்.

இரவில் கண் தெரியவில்லையா ? 282

இரவில் கண் தெரியாமல் அவதிப்படுவோர் கருந் துளசிச் சாற்றை இரண்டு துளிகள் கண்களில் விட்டுக் கொண்டால் நல்ல குணம் தரும்.

குடல் புண், குடல் நோய் சரியாக 283

குடல் புண், குடல் நோய் ஏற்பட்டுள்ளதா? கவலை வேண்டாம். வல்லாரை இலையை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டுவந்தால், இரண்டொரு தினங்களில் சரியாகி விடும்.

மூட்டு வலி, வீக்கத்துக்கு 284

தேவையான அளவு சுக்கையும், அதேயளவு பெருங் காயத்தையும் எடுத்து, பால் விட்டு அரைத்து, அந்த

விழுந்தை வலியும் வீக்கமும் கண்ட மூட்டுகளில் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

கண்கள் குளிர்ச்சி பெற 285

நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப் பூவை இடித்துச் சூரணமாக்கி தினமும் சிட்டிகையளவு எடுத்து சர்க்கரை கூட்டி சாப்பிட்டால் மலமிளகும். உடலில் வெப்பம் மாறும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உஷ்ண இருமல் நீங்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலி போக 286

ஒற்றைத் தலைவலி வந்து சமயத்தில் உபத்திரவப் படுத்தும். இதைப்போக்க, ஆரஞ்சு பழத்தோலை அழுத்தினால் ஒருவித சாறு கசியும். ஓர் இறகினால் அதை எடுத்து இரண்டு காதுகளுக்குள்ளும் தடவிவிடின் மறு நிமிடத்திலிருந்தே வலி குறையத் தொடங்கி, சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும்.

மூலக்கடுப்பு குணமாக 287

மூலக்கடுப்பு குணமாக மாதுளம்பூச் சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு பாலில் உண்டு வரவேண்டும். சில நாட்களில் குணமடையும்.

மூளைக்குப் பலம் வேண்டுமா ? 288

மூளையை செலுத்தி வேலை செய்பவர்கள் அவ்வப்பொழுது வெண்டைக்காய் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பச்சையாகவோ அல்லது சமைத்தோ சாப்பிடலாம். மூளைக்குப் பலம் தருவதுடன், இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். சிறுநீரைப் பிரித்து தாராளமாக இறங்கச் செய்யும்.

வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி நிற்க 289

புதினுக் கீரையைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து நறுக்கி எடுத்து, ஒரு சட்டியிலிட்டு வதக்கி, அதில் தண்ணீர் ஊற்றி, நன்ருய் சுண்டினதும் கஷாயமாக எடுத்து வடிகட்டி, குழந்தைக்கு அரைச்சங்களவு கொடுத்து வரவும். வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி இவைகள் உடனே குணமாகும்.

கண்வலி வராமல் இருக்க 290

கண்வலி வராமல் இருக்க வேண்டுமா? எள்ளின் பூவைப் பறித்து பல்லில் படாமல் விழுங்கிவிட வேண்டும். எத்தனைப் பூக்களைத் தின்கிறீர்களோ அத்தனை வருடங்கள் கண்வலி வராது.

தாதுவை விருத்தி செய்ய 291

தாதுவை விருத்தி செய்ய வேண்டியிருந்தாலும் சரி, இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்த வேண்டுமாயிருந்தாலும் சரி, முருங்கைக் கீரையை அவ்வப்பொழுது சமைத்துச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். முருங்கைப் பூவையும் அத்துடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

பஸ் பயணத்தில் வாந்தியா? 292

சிலருக்கு பஸ்ஸில் செல்லும்போது வாந்தி எடுக்க வரும். அப்பொழுது எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கி அதில் உப்பையும் மிளகையும் தூவி ருசிப்பது நல்லது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் முன் தயாரிப்போடு செல்வது நல்லது. இலேசாய் தலைசுற்றல் வருவதும் நின்றுவிடும். வாயில் ஒரு கிராம்பையோ அல்லது ஒரு ஏலக்காயையோ போட்டு சுவைத்துக் கொண்டிருந்தாலும் நல்லதுதான்.

சிதபேதிக்கு 293

சிதபேதிக்கு, கை வைத்தியமாக இஞ்சை வாங்கி வந்து நசுக்கி சாறு எடுத்து, அதில் சிறிது உப்பையும் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

கோழை வற்ற 294

கோழையை வடியச் செய்யும் தன்மை தேனுக்கு உண்டு. அதனுல் வீட்டில் 'லொக்கு லொக்' கென்று இருமி ஆங்காங்கு கோழையை உமிழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வீட்டுப் பெரியவர்களுக்கு தவருமல் தேனே வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்து வாருங்கள். அது சளிப்படலத்தையும் தூய்மைப்படுத்த வல்லது. அதனுல் சில நாட்களுக்குள்ளே அம்முதியவர்கள் குணம் பெறுவர்.

இதயத்தின் பலஹீனம் போக 295

படுக்கப் போகும்போது ஒரு தம்ளர் வெது வெதுப் பான வெந்நீரில் தேனேயும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றையும் கலந்து அருந்தி வந்தால் இதயத்தின் பலகீனமும், இரத்தக் குழல் பலகீனமும் எளிதில் குணமாகிவிடும்.

இரத்தபேதி நிற்க 296

துளசிச் செடியை வேருடன் பிடுங்கி கழுவி சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக நறுக்கி நிழற்பாங்கில் நன்ருகக் காயவைத்து இடித்துத் தூளாக்கி, ஒரு சிட்டிகையளவு காலே மாலே வெற்றிலேயுடன் சேர்த்து மென்று விழுங்கி வந்தால் இரத்தபேதி தானே நின்றுவிடும்.

மூத்திரக் கோளாரு? 297

மூத்திரக் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால் உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களே இரண்டாய் பிளந்து

இரவிலே நீரில் ஊறப்போட்டு, காலையில் பிசைந்து எடுத்த அந்த நீரில் நெல்லிக்காய் ரசத்தைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். சீக்கிரத்தில் ஒழுங்காகிவிடும்.

தலைப்பேன் அழிய 298

தலையில் பேன் அதிகமாகிவிட்டதா? தூங்கப் போகு முன் காடியை (வினிகரை) தலையில் அழுத்தத் தேய்த்து தலையில் ஒரு துணியைச் சுற்றிக் கட்டி, காலையில் சோப் அல்லது ஷாம்பூ தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் போதும்! இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை பேன்கள் ஒழிகிற வரையில் இதைத் தொடருவது நல்லது.

சளித் தொல்லை போக 299

துளசி இலைகள் சிலவற்றோடு சிறிது மிளகை இடித்துச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் சளித் தொல்லை போய்விடும்.

காலில் வெடிப்பா ? 300

காலில்—குளிர்காலத்தில்—ஏற்படுகிற வெடிப்புக்கு, ஒரு ஸ்பூன் சூடான விளக்கெண்ணெயில் சிறிது மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வெடிப்பில் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்து காலைக் கழுவினால் போதும். காலை மாலை இரு வேளை இதைத் தொடர்ந்து வந்தால், சில நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

சாதாரண இருமல் போக 301

சாதாரண இருமலுக்கு, எலுமிச்சம்பழ ரசம், தேன், கிளிசரின் சமபாகம் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால், குணமாகும்.

உடலில் படையா ? 302

உடலில் தோன்றிய படைக்கு, தினசரி குளித்த பிறகு துளசியை நசுக்கி படைமீது தேய்ப்பது நல்லது. சற்று எரிச்சல் கொடுத்தாலும் பரவாயில்லை. ஐந்தாறு நாட்கள் தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால் சரியாகிவிடும்.

மூக்கடைப்பா ? 303

சில சமயங்களில் மூக்கடைத்துக்கொண்டு, மூச்சுவிட சிரமமாயிருக்கும். இரவில் சில துளிகள் கடுகு எண்ணெயை மூக்கில் மேல்பாகம் தேய்த்தால் நல்லது. சீக்கிரத்தில் மூக்கடைப்பு விலகிவிடும்.

உள்ளங்கை சொரசொரப்புப் போக 304

உள்ளங்கை சொர சொரப்பாகவும் கடினமாகவும் இருக்கிறதா? கவலை வேண்டாம். எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதன் சாற்றை உள்ளங்கைகளில் தேய்த்து வந்தாலே போதும்; சில நாட்களில் சொர சொரப்பு தானே மறைந்துவிடும். கடினத்தோலும் மறைந்து மிருதுவாகி விடும்.

சளி வற்ற வேண்டுமா ? 305

வயிற்றிலுள்ள கிருமிகளைக் கொல்ல வேண்டுமா? மார்பிலுள்ள சளியை வற்றடிக்க வேண்டுமா? சுண்டைக் காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வாருங்கள். பச்சை சுண்டைக்காய் கிடைக்காவிட்டால், சுண்டைக்காய் வற்றலைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

வரட்டு இருமலா ? 306

சிலருக்கு சளி தொந்தரவு இல்லாமலேயே; வரட்டு இருமல் வந்து தொல்லை கொடுக்கும். இவர்கள் உப்பையும்

மிளகையும் பொடி செய்து, காய்ச்சிய தேனில் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். உடனே ஒரு தம்ளர் பசும்பாலே யும் காய்ச்சிப் பருகவேண்டும். இருமல் குணமாகிவிடும்.

கண்களில் நீர்வழிந்தால் 307

கண்களில் காரணமில்லாமல் அடிக்கடி நீர்வழிந் தால், கண்களேச் சுத்தமாகக் கழுவுங்கள். சுத்தமான பன்னீரினுல் கழுவினுல் சீக்கிரத்தில் அப்படி கண்ணீர் கொட்டுவது நின்றுவிடும்.

நரம்புகள் வலுப்பெற 308

நரம்புகளுக்கு நல்ல வலு வேண்டுமா? நரம்புகளுக்கு நல்ல சத்து கொடுக்கும் டானிக் ஒன்றுள்ளது. அது மலிவு தான். அரைக்கீரை எங்கும் கிடைக்கும்; எப்பொழுதும் கிடைக்கும். அதை வாங்கி வந்து சுத்தம் செய்து பச்சைப் பருப்பைச் சேர்த்து கூட்டு வைத்து, சுடச் சுட சாதத்தில் போட்டு நெய் விட்டுச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நரம்பில் முறுக்கு ஏறும்.

அடிக்கடி சளிப்பிடிக்கிறதா? 309

அடிக்கடி சளிப்பிடித்துக் கொண்டு தும்மல் வருகிறதா? அகத்திக்கீரை, அகத்திப்பூ இவை இரண்டை யும் கொண்டுவந்து நசுக்கி சாறு எடுத்து, அதில் தேனேயும் கலந்து மூன்று வேளே சாப்பிடுங்கள் போதும். சளி வரண்டு விடுவதுடன் தும்மலும் நின்றுவிடும்.

தொண்டைப்புண் சரியாக 310

தொண்டைப்புண் வந்து விட்டதா? சுலபமான மருத்துவம் ஒன்று உள்ளது. அதைப்போக்க, வெந்நீரில் நிறைய உப்பு போட்டு கரைத்து வாயில் ஊற்றி

தொண்டையில் படும்படி வைத்திருந்து கொப்பளியுங்கள். தொண்டையில் வலி, தொண்டைக் கம்மல் இருந்தாலும் இதனுல் குணமாகி விடும்.

வாதநோய்கள் குணமாக 311

யானைப்பால் கிடைக்குமா உங்களுக்கு? கேரளா பக்கம் யானைப்பால் கிடைக்கிறது. யானைப்பால் கிடைத்துச் சாப்பிட்டால், வாதநோய்கள் எல்லாம் குணமாகி விடும். யானைப்பால் சாப்பிடுவதற்கு மிகவும் சுவையாகவும் இருக்கும்.

சொறி சிரங்கு சரியாக 312

சொறி சிரங்கு போக அநேக வைத்தியங்கள் இருந்தாலும், இது சுலபமான ஒன்ருகும். சந்தனம், மிளகு, கற்பூரம் இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து, சிரங்கின் மேல் பூசி வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகி விடும்.

பலமான பற்கள் வேண்டுமா? 313

பற்கள் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமா? குழந்தைகளுக்கு நல்ல பலமான பற்கள் அமைய வேண்டுமா? காரட் கிழங்கை பச்சையாகவே கடித்துச் சாப்பிடுங்கள். குழந்தைக்கும் கொடுத்து வாருங்கள். பற்களைப் பாதுகாக்க காரட் சிறந்த மருந்து ஆகும்.

தலைவலி போக 314

மல்லிகை மலரில் மருத்துவ குணம் நிறைந்துள்ளது. பெண்கள் தலையில் சூடிக் கொள்ளலாம். ஆண்கள் தலையணையில் மல்லிகை மலர்களைத் தூவிப் படுத்துக்கொள்ளலாம். இதனால் தலைவலி பறந்தே போய்விடும்.

மூளை நரம்புகள் பலம்பெற 315

மூளை நரம்புகள் பலம் பெறவும், கப நோய்கள் அகலவும் தூதுவளைக் கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பருப்புடன் சேர்த்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

உடல் குளிர்ச்சிக்கு 316

உடலைக் குளிர்ச்சியடையச் செய்ய வெள்ளரிப் பிஞ்சை சாப்பிடுங்கள். அடிக்கடி சமையலில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பச்சையாகவும் மிளகுத் தூளில் கலந்து சாப்பிடலாம். உடலில் உள்ள உஷ்ணத்தை இது எளிதில் வெளியாக்க வல்லது.

இரத்தம் குறைவாயிருந்தால் 317

உடலில் இரத்தம் குறைவாக உள்ளவர்கள் விளம்பரமாகும் மருந்துகளையெல்லாம் தேடி அலைய வேண்டாம்.

கொத்தமல்லிக் கீரையைப் பசுமையாக வாங்கி வந்து, இரண்டொன்றாகக் கிள்ளி நெய்யில் வதக்கி, சூடான சாதத்தில் கலந்து சுவையாகச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அதுவே போதும். அதில் இரும்புச்சத்து ஏராளமாக உள்ளது.

தேள் கொட்டுக்கு 318

தேள் கொட்டிவிட்டதா? உடனே கொஞ்சம் மிளகாயைப் பொடி செய்து இரண்டு வெற்றிலைகளில் அதை வைத்து மடித்து வாயில் போட்டு நர நர வென்று மென்று தின்ன வேண்டும். உடனே விஷம் போய்விடும்.

முகப்பருக்கள் போக 319

மலச்சிக்கல், முகப்பரு வருவதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். அதனால் அதைப்போக்க, நீரில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். மலச்சிக்கலும் போகும். முகப்பருவும் மறையும். எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை பருக்களின்மீது தடவியும் வரலாம்.

உடல் பலம் பெற! 320

உடலுக்கு பலம் தருவது இரும்புச்சத்து. இந்த இரும்புச் சத்து வெந்தயக் கீரையில் நிறைய இருக்கிறது. அதனால் நீங்கள் இக்கீரையை அடிக்கடி பருப்புடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது; உடல் நல்ல பலம் பெறும்.

மூளை நரம்பு பலம் பெற 321

பலாப்பழம் கிடைக்கும் காலங்களில், பலாச் சுளையை வெறுமனே சாப்பிடாதீர்கள். பலாச்சுளையைத் தேனில் நனைத்து சாப்பிடுவதே நல்லது. அப்படிச் சாப்பிட்டால் மூளை நரம்பு நல்ல வலுவைப் பெறும்.

நாக்கு, உதடு புண்களுக்கு 322

அடிக்கடி நாக்கிலும், உதட்டிலும் புண் ஏற்பட்டு வந்தால், அத்திப் பழத்தை வாங்கி அடிக்கடி சாப்பிடுங்கள். அந்தப் புண்கள் சரியாகும். அத்துடன் அத்திப்பழம் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும்.

வயிற்றுக் கடுப்புக்கு 323

வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்பட்டு சிரமப்படுகிறீர்களா? உடனே ஓர் இளநீரை வாங்கிவந்து சீவி ஒரு தம்ளரில் அதை இறக்கி, அதில் அரை எலுமிச்சம்பழத்தையும் பிழிந்து நன்முகக் கலக்கிச் சாப்பிடுங்கள். இவ்வண்ணம் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் போதும். வயிற்றுக் கடுப்பு தானே நின்றுவிடும்.

அடிக்கடி தாகமா? 324

சிலருக்கு தாகம் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும். செல்லும் இடங்களில் கண்ட தண்ணீரைக் குடித்து உடம்பைக் கெடுத்துக்கொள்ள நேரிடும். அதனுல் உலர்ந்த திராட்சையை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்பொழுது வாயில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். குடல் வறட்சியைக் குணப்படுத்தி, தாகம் ஏற்படுவதைக் குறைக்கும்.

குடல் புண் சரியாக 325

குடல்புண், வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் இவைகளில் எது ஏற்பட்டாலும் சரி, அத்திமரத்தின் பட்டையைக் கொண்டுவந்து நன்முக இடித்து சாறு எடுங்கள். இரண்டு அவுன்ஸ் சாற்றில் சம அளவு பசும்பாலைக் கலந்து கற்கண்டு போட்டு சாப்பிட்டு வாருங்கள். புண்கள் குணமாகிவிடும்.

குழந்தை பிறக்கவில்லையா ? 326

கல்யாணமாகி அநேக ஆண்டுகளாகியும் சிலருக்குக் குழந்தை பிறப்பதில்லை. குழந்தையை உற்பத்தி செய்யும் ஜீவ அணு குறைகிறதோ என்னவோ? ஆலம் பழத்தைக் கொண்டுவந்து உலர்த்தித் தூளாக்கி, அத்துடன் கற்கண்டையும் சேர்த்து நாள்தோறும் ஒரு சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு வாரங்களில் மகப்பேறு ஏற்படும்.

கபம் கட்டிக்கொண்டு இருமலா ? 327

அவ்வப்பொழுது கபம் கட்டிக்கொண்டு இருமல் ஏற்பட்டால், பவளமல்லி மரத்தின் வேர்ப் பட்டையைக் கொண்டுவந்து நறுக்கி இலேசாக உலர்த்தி, வெற்றிலைப் பாக்குடன், இரண்டொரு துணுக்குகளைச் சேர்த்து மென்று தின்னுங்கள்.

டி. பி. நோய் குணமாக வேண்டுமா ? 328

டி.பி. நோய் உள்ளவர்கள் சீத்தாப்பழம் சாப்பிட்டு வரலாம். நாள்தோறும் மூன்று வேளை—பெரிய சீத்தாப் பழம் ஒன்றை—சாப்பிட்டால் நல்லது. ஆனால் இது சாப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகுதான் தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். இவ்வண்ணம் ஏழெட்டு வாரங்கள் சாப்பிட்டால் டி.பி. குணமாகிறது.

முகத்தில் சுருக்கமா ? 329

சிலருக்கு, வயதாவதற்கு முன்பே முகத்தில் சுருக்கம் விழத் தொடங்கும். அயோடின் சத்து குறைந்தால் அப்படி ஏற்படும். அதைப்போக்க அடிக்கடி, கோஸ், காரட், தக்காளி சாப்பிட்டு வாருங்கள். கூடுமானவரை பச்சை யாகவே சாப்பிடப் பாருங்கள். சீக்கிரத்தில் சரியாகிவிடும்.

காச நோயைப் போக்க 330

காச நோயைப் போக்க எத்தனேயோ வைத்திய முறை உண்டு என்றாலும் இது சுலபமான மருத்துவம். கழுதைப் பாலைக் கொண்டு வந்து நாள்தோறும் கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோய் குணமாகிறது என்பதை உங்களுக்கு முன்பே கூறியுள்ளேன். வெள்ளைப்பூண்டை உரித்து நறுக்கிப் பாலில் போட்டு காய்ச்சி இரவில் சாப் பிட்டு வந்தாலும் நாளடைவில் குணமாகும்.

வேனல் கட்டியா? 331

வெயிற்காலத்தில் குழந்தைகளுக்காகட்டும் பெரியவர்களுக்காகட்டும், உடலில்—உஷ்ண மிகுதியால்— ஆங்காங்கு கட்டிகள் தோன்றுவதுண்டு. வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி, சிறிது சுண்ணும்பையும் கலந்து கட்டியின் மீது தடவி வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் கட்டி உடைத்துக் கொண்டு குணமாகிவிடும்.

கண் கட்டியா? 332

கண் இறப்பைகளில் அவ்வப்பொழுது கட்டிகள் ஏற் பட்டு, கண்ணேயே திறக்க முடியாமல் துன்பப்படுத்தும். கருவேப்பிலையைக் கொண்டுவந்து நசுக்கிக் கசக்கிச் சாறு எடுங்கள். அந்தச் சாற்றையெடுத்து அக்கட்டியின் மீது தடவி வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும்.

கண்கள் அழகு பெற 333

கண்களுக்கு நல்ல அழகையும், சிறந்த ஒளியையும் பெறவேண்டுமானால், ஆப்பிள் பழத்தை நறுக்கி சுத்தமான தேனில் நனைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்; சில வாரங்களில் உங்கள் முகத்தைக் கண்ணாடியில் பார்த்தால் நீங்களே உணருவீர்கள்.

குரல் இனிமை பெற 334

குரல் இனிமை பெற வேண்டுமா? மாவிலைக் கொழுந்தை சிவந்த மாவிலைத் தளிர்களைப் பறித்து, அப்படியே பச்சையாகவே வாயில் போட்டு மென்று விழுங்குங்கள். சில நாட்களிலேயே உங்கள் குரல் இனிமை பெறும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி போக 335

உங்களுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளதா? கவலை வேண்டாம். கருவேலன் பிசினைக் கொண்டுவந்து நன்ருக உலர்த்தி, அத்துடன் கற்கண்டையும் சேர்த்து நன்ருகப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும். நாள் தோறும் இதில் அரைத் தேக்கரண்டியளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். தளர்ச்சியெல்லாம் சரியாகிவிடும்.

குழந்தைக்கு இழுப்பு நோயா? 336

குழந்தைக்கு இழுப்பு நோய் வந்தால், உடனே வெங்காயத்தை நசுக்கி, ஒரே ஒரு துளியை குழந்தையின் கண்களில் விடுங்கள். கண்களில் எரிச்சல் ஏற்பட்டாலும் பரவாயில்லை; இழுப்பு நின்றுவிடும்.

பலம் அதிகமாக 337

உங்கள் பலத்தை அதிகமாக்கிக் கொள்ள மலிவான மருந்து ஒன்று உள்ளது. அரிசித் தவிட்டுடன் பனை வெல்லத்தைக் கலந்து, சிறு சிறு உருண்டையாக வாயில் போட்டுக் கொள்ளுங்கள். இரண்டொரு வாரங்கள் சாப்பிட்டாலே போதும். நல்ல பலன் ஏற்படும்.

இருதயப் படபடப்பா? 338

இருதயப் படபடப்பு இருந்தாலும் சரி, இருதயம் பலஹீனமாக இருந்தாலும் சரி, திராட்சைப் பழத்தை

பன்னீரில் ஊறவைத்து—கொஞ்சநேரம் கழித்து, அதை அப்படியே பிசைந்து வடிகட்டி சிறிது சிறிதாக அருந்தி வாருங்கள். இருதயம் பலப்படும். படபடப்பும் அடங்கும்.

உடலில் தேமல் படருகிறதா ? 339

உடலில் தேமல் படர்ந்து வந்தால் கவலை கொள்ள வேண்டாம். பூலாங்கிழங்கு (கடையில் கிடைக்கும்) கஸ்தூரி மஞ்சள், பச்சைப் பயிறு, கோதுமைத் தவிடு இவைகளை நன்றாக உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, உடம்பில் தேய்த்துக் குளித்து வாருங்கள். தேமல் மறைந்து போய்விடும்.

வறட்டுச் சொறிக்கு 340

சில சமயம் உடலில் முள் முள்ளாக வறட்டுச் சொறி ஏற்படுவதுண்டு. அதற்காகப் பயப்பட வேண் டாம். எலுமிச்சம்பழத்தை நறுக்கி, அந்தச் சொறியின் மேல் நன்றாகத் தேய்த்து ஊறவைத்து குளித்து வாருங் கள். சில நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

அம்மை வடுக்கள் மறைய 341

அம்மை போட்டு, தழும்புகள் ஏற்பட்டால், நாள் தோறும் ஆலிவ் எண்ணெயை அத்தழும்புகள் மேல் தடவி வாருங்கள். நாளடைவில் அத்தழும்புகள் மறைந்து போகும்.

நட்டுவாக்களி கடித்துவிட்டதா ? 342

நட்டுவாக்களி கடித்துவிட்டால், உடனே தேங்காயை மென்று தின்னுங்கள்; தேங்காய்ப் பாலையும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம். உடனே அவ்விஷம் இறங்கி விடும்.

புருவ முடிகள் உதிர்கின்றனவா ? 343

உங்களுக்கு புருவத்திலுள்ள முடிகள் உதிரத் தொடங்குகின்றனவா? நாள்தோறும் காலையில் கொஞ்சம் பசு வெண்ணெய் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அத்துடன் இரவில் பசும்பாலும் சாப்பிடுவது நல்லது. சில வாரங்களில் அப்படி முடி உதிர்வது நின்றுவிடும்.

அடிக்கடி பேதியாகிறதா ? 344

அடிக்கடி பேதியாகிக் கொண்டிருந்தால், எலுமிச்சம் பழத்தை குளிர்ந்த நீரில் பிழிந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடுங்கள். பேதியாவது நின்றுவிடும்.

நகச்சுற்று ? 345

நகச்சுற்று ஏற்பட்டால், மிகவும் தொந்தரவாக இருக்கும். சுண்ணாம்பை கொழுந்து வெற்றிலையில் தாராளமாகத் தடவி அப்படியே அதை அரைத்து நகத்தைச் சுற்றி வைத்துக் கட்டுங்கள். குணமாகும்.

ஜீரணக் கோளாறு 346

உங்களுக்கு ஜீரணக் கோளாறு ஏதேனும் உண்டா? நல்ல பசி இல்லாமல் இருக்கிறீர்களா? சீரகத்தை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து, அதில் பனைவெல்லத்தையும் அளவோடு கலந்து சாப்பிடுங்கள். உடனே குணமாகும்.

அடிக்கடி விக்கலா ? 347

சிலருக்கு, அடிக்கடி விக்கல் ஏற்பட்டு துன்பப்படுவார்கள். இவர்கள் வெள்ளாட்டுப்பாலில் இஞ்சிச் சாற்றைக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. அந்த விக்கல் தொந்தரவு அடியோடு நின்றுவிடும்.

நரம்பு சிலந்தி சரியாக 348

நரம்புச் சிலந்திக்கு அநேக மருத்துவங்கள் உண்டு என்றாலும், இது சுலபமானது. பெருங்காயத்தை வாழைப் பழத்தில் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

வாயில் நீர் வடிகிறதா? 349

சிலர் தூங்கும் பொழுது, வாயில் நீர் வடிந்து தலையணையை நனைத்து விடுவார்கள். இவர்கள், படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்பளித்து வரவேண்டும். அதன் பிறகு அப்படி நீர் வடியாது.

ஆறாத புண்ணுக்கு 350

ஆறாத புண்ணுக்கு, மஞ்சளைச் சுட்டுப் பொடியாக்கி தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசி வரவேண்டும். ஆறாத புண் எதுவாக இருந்தாலும் சீச்கிரத்தில் ஆறிவிடும்.

நினைவாற்றல் அதிகமாக 351

நினைவாற்றல் அதிகமாக வேண்டுமானால், பாதாம் பருப்பையும் தேங்காயையும் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வாருங்கள். அவற்றுள் மாங்கனீஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. அந்த சத்துதான் ஞாபக சக்தியைத் தூண்ட வல்லது.

குடல் புண்ணுக்கு 352

குடலில் புண் இருந்தாலும் மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கும், புங்க இலையைக் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து கசக்கி சாறு எடுத்து காலை மாலை சிறிது சாப்பிட்டு வாருங்கள். அனைத்தும் குணமாகிவிடும்.

வயிற்று வலியா? 353

வயிற்றைச் சுருட்டிப் பிடித்துக்கொண்டு வலி எடுத்தால், நல்ல மாவு சுக்காக வாங்கி பொடி செய்து அதைத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு வேளையிலேயே சரியாகிவிடும்.

பல் வலியா? 354

பல்வலியைப்போக்க இலகு வைத்தியம் ஒன்றுள்ளது. அருகம்புல்லைப் பறித்து சுத்தம் செய்து வாயில் போட்டு மென்று, சற்று வலியுள்ள பகுதியில் அதை ஒதுக்கி வையுங்கள்; சிறிது நேரத்தில் சரியாகிவிடும் என்பது குறித்து முன்பே தெரிவித்துள்ளேன். இப்பொழுது, ஆலமரத்தில் கிடைக்கும் மொட்டுகளைப் பறித்து வாயில் போட்டு அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதுபோதும் பல்வலி பறந்தே போய் விடும்.

நெஞ்சு வலியா? 355

உங்களுக்கு நெஞ்சுவலி வந்தால், பேரீச்சம்பழத்தை அப்படியே கொட்டையுடன் இடித்துப் பிசைந்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நன்ருக மென்று விழுங்குங்கள். அதில் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளதால், நெஞ்சுவலியை எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.

முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறதா? 356

சிலருக்கு எப்பொழுதும் முகத்தில் எண்ணெய் வழிந்து கொண்டிருக்கும். அதைப் போக்க பச்சைப்பயிரை அப்படியே தோலுடன் அரைத்து மாவாக்கிக் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குளிக்கப் போவதற்கு முன் அந்த மாவை நீரில் குழைத்து முகத்தில் நன்ருய் தடவி ஊற விடுங்கள். கால் மணி நேரத்திற்குப் பிறகு குளித்துக் கொள்ளலாம்.

கல்லீரலில் கோளாரு? 357

ஈரல் பலப்பட வேண்டுமென்ருலும், கல்லீரலில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தாலும், பாலில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து உடனே சாப்பிட்டு வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும்.

பற்களின் மஞ்சள் நிறம் மாற 358

சிறு வயதில் பற்களை நன்ருய்த் தேய்த்து வராததால், வயது வந்த பிறகும் பற்கள் மஞ்சள் நிறமாகக் காணும். அதை அப்படியே விட வேண்டாம். எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி அதில் உப்பை வைத்து தேய்த்து வாருங்கள். ஒரு வாரத்திற்குள் மஞ்சள் நிறம் மாறிவிடும்.

பூச்சி கடிக்கு 359

ஏதோ பூச்சி கடித்திருக்கும். எந்த பூச்சி என்று தெரியாது. ஆனுல் உடலில் நமைச்சல், தடிப்பு எல்லாம் ஏற்பட்டுவிடும். உடனே அருகம்புல்லை வேருேடு பிடுங்கி வந்து சுத்தம் செய்து கஷாயம் வைத்து சாப்பிடுங்கள். உடனே அந்தப் பூச்சிக்கடி விஷம் மாறிவிடும்.

பால் சுரக்க வேண்டுமா ? 360

சில தாய்மார்கள் பிரசவமானதும், பால் சுரக்காமல் சிரமப்படுவார்கள். அல்லது குழந்தைக்கு போதுமான பால் கிடைக்காமல் இருக்கும். இவர்கள் எள்ளை வெல்லத்துடன் கலந்து நிறைய சாப்பிட வேண்டும். உடனே பால் சுரந்துவிடும்.

வயிற்றில் வாயு ஏற்படுகிறதா ? 361

சிலருக்கு வயிற்றில் வாயு ஏற்பட்டு, சாப்பிட்டதும் இரைச்சல் ஏற்படச் செய்யும். இவர்கள் ஓமத்தை நசுக்கி

அத்துடன் பனைவெல்லத்தை கலந்து பிசைந்து இரண்டொரு உருண்டைகள் சாப்பிட்டால் போதும். வாயு கலைந்துவிடும்.

மூல நோய்க்கு 362

மூல நோய்க்கு இன்றும் கிராமத்தில் இதைத்தான் செய்து குணமடைகிறார்கள். வேப்பம் விதைகளை (உலர்ந்தது) கொண்டுவந்து உள்ளேயிருக்கும் பருப்பை யெடுத்து நசுக்கி வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூலவியாதி குணமாகிறது.

ஆஸ்த்மா தொந்தரவு குறைய 363

ஆஸ்த்மா வியாதியை இதனால் அடியோடு அழிக்க முடியாவிட்டாலும், அதன் தொந்தரவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். தூதுவளைப்பூவைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி சாப்பிட்டு வந்தால், ஆஸ்த்மா தொந்தரவு குறையும்.

வயிற்றில் தலைமுடியா? 364

தலைமுடி உள்ளுக்குச் சென்றுவிட்டால் பேதியாகத் தொடங்கிவிடும். அதைப்போக்க ஒரு நெல்லையெடுத்து வெல்லத்திற்குள்ளோ அல்லது வாழைப்பழத் துணுக்கினுள்ளோ வைத்து அப்படியே விழுங்கிவிடுங்கள். சீக்கிரத்தில் உள்ளிருக்கும் முடி வெளியாகி பேதியை நிறுத்திவிடும்.

பித்த நோய் ஏற்பட்டால் 365

பித்த நோய் ஏற்பட்டால், உள்ளங்காலில் தோல் உரியும். இதற்கு இஞ்சியை இடித்து சாறு எடுத்து, அதில் வெல்லத்தைக் கரைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடுங்கள். கைகால்களில் தோல் உரிவது நின்றுவிடும்.

8

சிறுநீரகத்தில் கற்களா? 366

சிறு நீரகத்தில் கற்கள் இருந்தால், மூத்திரம் கழிக்க சிரமமேற்படும். அதாவது அடைப்பு ஏற்படும். இந்தக் கற்களைக் கரைக்க, ஓமத்தை கஷாயம் வைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். சில நாட்களில் அந்தக் கற்கள் கரைந்துவிடும்.

மலேரியா காய்ச்சலுக்கு 367

மலேரியா காய்ச்சலைப் போக்க சுலபமான மருத்துவம் இது. துளசிச் சாற்றையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் சம அளவு எடுத்து, தேன்விட்டு குழைத்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு நாட்களிலேயே சுரம் தணிந்துவிடும்.

இரத்த பேதிக்கு 368

இரத்த பேதி கண்டு விட்டால் அதை உடனே நிறுத்தும் வழியைப் பார்க்கவேண்டும். மாதுளம் பழத் தோல், வில்வஇலை, சீரகம் இம்மூன்றையும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து எடுத்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து மூன்று வேளை சாப்பிடுங்கள். இரண்டு நாட்களிலேயே இரத்த பேதி நின்றுவிடும்.

குழந்தையின் அக்கிக்கு 369

குழந்தைக்கு அக்கி வந்துவிட்டால், முதலில் வயிற்றைச் சுத்தப்படுத்துங்கள். பிறகு பப்பாளிச்சாற்றை பசும்பாலில் கலந்து அக்கியின் மேல் பூசி வாருங்கள். குணமாகிவிடும்.

ஊரில் அம்மை நோயா ? 370

ஊரில் அம்மை நோய் கண்டிருந்தால் உங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் காலத்தில் கத்திரிக் காயை—விதையுடன்—அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கத்தரி விதைகளுக்கு அம்மைக் கிருமி களைக் கொல்லும் சக்தி இருக்கிறது.

மூத்திரம் இறங்கச் சிரமமா ? 371

மூத்திரம் இறங்கச் சிரமப்பட்டால், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நல்லெண்ணெயுடன் சம அளவாகக் கலந்து உள்ளுக்குச் சாப்பிடுங்கள். இரண்டொரு வேளையிலேயே நீர்க்கடுப்பு நீங்கிவிடும்.

விலக்கு நீடித்தால் 372

மாதவிலக்கு அதிக நாட்கள் நீடிப்பதாயிருந்தால் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். அதைப் போக்க அருகம்புல்லை யும், மாதுளை இலையையும் சேர்த்து கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி அரை தம்ளர் அளவு அருந்தி வாருங்கள். நாள்தோறும் காலை மாலை சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இரண்டொரு நாட்களில் மாதவிலக்கு நின்றுவிடும்.

நீரிழிவைக் குறைக்க 373

இந்த மருத்துவத்தினால் சர்க்கரை வியாதியை— நீரிழிவு நோயை—சற்று குறைத்துக்கொள்ளலாம். அத்திப்

பழ விதைகளைக் காயவைத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாள்தோறும் மூன்று வேளை—ஒரு சிட்டிகைப் பொடியெடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நாளடைவில் குறைந்துவிடும்.

இளமையோடு இருக்க 374

நீங்கள் எப்பொழுதும் இளமையோடு இருக்க வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகம்—ஆனல் அளவோடு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்தச் சத்து நெல்லிக்காயிலும், எலுமிச்சம்பழத்திலும், தக்காளிப்பழத்திலும் நிறைய இருக்கிறது. அடிக்கடி இவைகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

காதுவலி நிற்க 375

அடுத்த வீட்டுப் பையன் காதுவலியால் துடித்துக் கொண்டிருந்தான். அழைத்து வந்தார்கள். எலுமிச்சை ரசத்துடன் இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து, சற்று சூடாக்கி மூன்றே மூன்று துளிகள்தாம் காதில் விட்டனுப்பினேன். சீக்கிரத்திலேயே காதுவலி நின்றுவிட்டது.

வாந்தியும் பேதியும் இருந்தால்! 376

குழந்தைக்கு வாந்தியும் பேதியுமாக இருந்தால், பதற வேண்டாம். காரியத்தில் இறங்குங்கள்; புதினாக் கீரையைக் கொண்டுவந்து, இலைகளைக் கிள்ளி இலேசாக நசுக்கி கஷாயம் வையுங்கள். பாதியளவு சுண்டியவுடன் இறக்கி வடிகட்டி, வேளைக்கு ஒரு பாலாடையளவு இரண்டு வேளை கொடுங்கள். வாந்தியும் பேதியும் நின்றுவிடும்.

காக்காய் வலிப்பா ? 377

காக்காய் வலிப்பு உள்ளவர்கள் அடிக்கடி எலுமிச்சம் பழச்சாறு வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

நாளடைவில் காக்காய் வலிப்பு நிற்கலாம். அல்லது இடைவெளி தள்ளிப்போகும். நாள் தவருமல் குடித்து வந்தால் மிகவும் நல்லது.

வயிற்றில், வாயில் புண்ணு ? 378

வயிற்றில், வாயில் புண் இருந்தால், தேங்காய்ப் பாலில் சிறிது தேனேக் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். சில நாட்களில் புண் குணமாகிவிடும்.

மஞ்சட்காமாலே போக 379

மஞ்சள் காமாலேயைப் போக்க, கண்ட மருந்தைத் தேடி அலேய வேண்டாம். கோமயம், வெங்காயச்சாறு, வெள்ளாட்டுப்பால் இவை மூன்றையும் சம அளவு கலந்து நாள்தோறும் அரை லிட்டர் அளவு சாப்பிட்டு வாருங்கள். புளி காரம் இல்லாமல் ஒரே வேளே சாப்பிட்டு பத்தியம் இருக்கவேண்டும். மூன்றே நாட்களில் ஓடிவிடும்.

நாய் கடித்துவிட்டதா ? 380

நாய் கடித்தால் ஊசிபோட்டுக் கொள்ளவேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் இல்லே. முருங்கைக் கீரையை நசுக்கி சாறு எடுத்து அத்துடன் சம அளவுக்கு நல்லெண்ணெய் கலந்து,—ஆகமொத்தம் ஒரு கிண்ணம் அளவாவது இருக்க வேண்டும். இந்தக் கலவையை வாயில் ஊற்றி, ஒரே மூச்சில் வெடுக்கென்று குடித்துவிடுங்கள். அதன்பிறகு நாய்க்கடி விஷம் உங்களே ஒன்றும் செய்யாது.

வாய்ப்புண்ணுக்கு 381

வாய்ப்புண் அதிகமாக ஏற்பட்டுவிட்டால், காரத்தை அடியோடு நிறுத்திவிடவேண்டும். மருந்துக் கடையில் மாசிக்காய் வாங்கிவந்து அதை உடைத்து அதன்

தோலை மாத்திரம் வாயில்போட்டு அப்படியே அடக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஊறிவரும் நீரை விழுங்குங்கள். வாய்ப் புண் சரியாகிவிடும்.

நகச்சுற்றுக்கு 382

நகச்சுற்று வந்துவிட்டால் வேதனையாகத்தான் இருக்கும். அதைப்போக்க பரங்கிச் சக்கையை எலுமிச்சம் ரசத்தில் இழைத்து, நகச்சுற்றின் மீது பற்றுபோட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

போதை தெளிய 383

குடிப்பழக்கம் ஏற்பட்டு விட்டது. என்ன செய்வது? போதையில் மயக்கமுற்று கிடப்பவர்களுக்கு அதைத் தெளி விக்க, மாதுளம்பழத்தை தோலுடன் இடித்து சாறு பிழிந்து அத்துடன் கொஞ்சம் மிளகுபொடியையும் கலந்து, வாயைத் திறக்கச் செய்து உள்ளே ஊற்றுங்கள். சிறிது நேரத்தில் போதை தெளிந்துவிடும்.

ருசி இல்லையா ? 384

பசியிருந்தும் ருசியில்லாமல் இருக்கும் சிலருக்கு. இவர்கள் 'சாப்பிடத்தான் வேண்டுமா?' என்றே எண்ணு வார்கள்.' சிறிது இஞ்சியையும் கொஞ்சம் சீரகத்தையும் ஒன்றாக வைத்து அரைத்து, சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடுங்கள். ருசி கூடிவிடும். பசியும் தீரும்.

உடலில் அரிப்பா ? 385

உடம்பு முழுவதும் அரிப்பு எடுக்கிறதா? உப்பைத் தூள் செய்து உடல் முழுவதும் தடவி சற்று ஊறவிடுங் கள். அதன் பிறகு வெந்நீரில் குளியுங்கள். உடல் அரிப்பு உடனே குணமாகிவிடும்.

குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த 386

குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்று தீர்மானிப்பவர்கள் அந்தக் கடைப் பக்கமே போகக் கூடாது. குடித்துக் கொண்டிருப்பவர்களையும் பார்க்கக் கூடாது. நாள்தோறும் கொத்தமல்லியை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்தக் கஷாயத்தைக் குடித்து வரவேண்டும். நாளடைவில் குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் போய் விடும்.

வெண் குஷ்டத்திற்கு 387

வெண் குஷ்டம் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால் அதைப் போக்கி விடலாம். பருத்திப்பூவையும் அதன் பட்டையையும் ஒன்ருக வைத்து அரைத்து வெண் குஷ்டத்தின் மேல் தடவி வரவேண்டும். நாளடைவில் நிறம் மாறி உடல் நிறத்திற்கு வந்துவிடும்.

பூரான் *கடிக்கு 388

பூரான் கடித்துவிட்டால் தடிப்பு ஏற்பட்டுவிடும். கூடவே அரிப்பும் ஏற்படும். இதைப்போக்க தும்பைச் செடியின் இலையைக் கொண்டுவந்து அரைத்துப் பூசுங்கள். தடிப்பு மறைந்து போகும். அரிப்பு அடியோடு நின்றுவிடும்.

உடம்பெல்லாம் வலியா ? 389

உடம்பெல்லாம் வலி ஏற்பட்டிருந்தால், கிராமத்தில் இன்றும் இந்த வைத்தியத்தைத்தான் செய்து வருகிருர்கள். புளிய இலைகளைக் கொண்டுவந்து தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து அதை வெது வெதுப்பாக ஆறவைத்து அதில் குளிக்கிருர்கள். உடனே உடம்புவலி குணமாகிவிடுகிறது.

வலி தீர 390

'யூக்ளிப்ட்ஸ்' மரம் இப்பொழுது எங்கும் விளைகிறது. அதன் இலைகளைக் கொண்டு வந்து தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் குளித்தாலும், உடல்வலி தீருகிறது. அந்த மரத்திலிருந்துதானே நீலகிரி தைலம் எடுக்கிறார்கள்.

பசி இல்லையா ? 391

பசி இல்லாதவர்கள் அடிக்கடி திராட்சை சாப்பிட வேண்டும். அது பசியைத் தூண்டிவிடும். குடலில் கோளாறு இருந்தாலும் அது குணமாக்கும்.

இருதயம் பலம் அடைய ! 392

இருதயம் பலம் அடைய வேண்டுமா ? மூளைக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்பட வேண்டுமா? சுரக்காயைச் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். நல்ல வலுவூட்டும். நரம்புகளுக்கு முருக்கேற்றும்.

காது குத்தலா ? 393

காது குத்தல் இருந்தாலும் சரி, காதில் சீழ் வடிந்தாலும் சரி, முருங்கைப் பிசினைக் கொண்டுவந்து நன்றாய் உலர்த்தி, இரண்டு மூன்றாக ஒடித்து நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சுங்கள். பிறகு அந்த எண்ணெயில் சில துளிகள் விட்டால் காது நோய் சரியாகி விடுகிறது.

கல்லீரல் கோளாரு ? 394

கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகள் ஏதேனும் இருந்தால், துளசியை இரவில் ஊறவைத்து காலையில் அதை வடிகட்டி அந்த நீரை மட்டும் சாப்பிட்டு வாருங்கள்.

தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் கோளாறுகளெல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமற் போய்விடும்.

உடலில் கட்டி தோன்றினுல் 395

உடலில் ஏதேனும் கட்டிகள் தோன்றினுல் ஆரம்பத்திலேயே மல்லிகைப் பூவை அரைத்து அதன்மீது தடவி வாருங்கள். அப்படியே அமுங்கிவிடும். வலி காணுது.

கணேச்சூடு போக 396

சிலருக்கு உடம்பு எப்போதும் சற்று சூடாகவே இருக்கும். இதற்கு கணேச்சூடு என்று பெயர். இவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கமாட்டார்கள். சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய உடல் மினுமினுப்பும் இருக்காது. இதை அப்படியே விட்டு வைத்தால் எப்படி? உணவில் அடிக்கடி வெங்காயம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அத்துடன் நாள்தோறும் கொஞ்சம் தேனும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சூடு தணிந்துவிடும்.

சீதபேதிக்கு 397

சீதபேதியை நிறுத்த, வில்வப் பழ ஓட்டை ஒடித்துப் போட்டு கஷாயம் வைத்து அதில் தேனேக் கலந்து கொடுத்து வாருங்கள். சீக்கிரத்தில் சரியாகிவிடும்.

இரத்த மூலம் சரியாக 398

இரத்த மூலத்தை நிறுத்த பிரண்டை நல்ல உதவி செய்கிறது. பிரண்டையை வாங்கி வந்து சட்டியில் போட்டு நெய்விட்டு வறுத்து, அதை அரைத்து ஒரு கோலி குண்டு அளவு காலே மாலே சாப்பிட்டு வாருங்கள். இரத்தப் போக்கு நின்றுவிடும்.

இருமலை நிறுத்த 399

சாதாரண இருமலுக்கு டாக்டரிடம் ஓட வேண்டாம். எப்படியும் வீட்டில் சீரகம் இருக்கப் போகிறது. சில கற்கண்டு துணுக்குகளுடன் சீரகத்தையும் சேர்த்து வாயில் போட்டுக்கொண்டு நர நரவென்று மென்று விழுங்குங்கள். இருமல் நின்றுவிடும்.

சிறுநீர் கழிக்க சிரமமா ? 400

சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்படுகிறவர்கள், வாழைத் தண்டைச் சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் நல்லதுதான். இந்த வாழைத்தண்டு சிறுநீர்க் கோளாறுகளுக்கு சிறந்த மருந்து.

நரம்புகளுக்கு பலம் வேண்டுமா ? 401

மாம்பழக் காலத்தை நன்றாய்ப் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். சுவையான மாம்பழத்தை வாங்கி நன்றாய் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுங்கள். அத்துடன் தேனையும் கலந்துச் சாப்பிடுங்கள். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். அத்துடன் நரம்புகளுக்கு நல்ல பலத்தையும் கொடுக்கும்.

இரத்த அழுத்த நோய் சரியாக 402

கிராமத்தில் வசிப்பவர்களுக்கு அநேகமாக இரத்த அழுத்த நோய் வருவதில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் அடிக்கடி பனைமரத்திலிருந்து இறக்கும் பதநீரை காலை வேளையில் சாப்பிட்டுவிடுகிறார்கள். அது இருதய சம்பந்தமான நோய்களைக் குணப்படுத்தி விடுகிறது.

கண்வலியா ? 403

கண்வலி இருந்தாலும், கண் சிகப்பு, அரித்தல் போன்றவைகள் இருந்தாலும், வில்வத் தளிரை எடுத்து

வதக்கி சூட்டுடன் கண் இமைகளில் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். குணமாகும்.

வெட்டுக்காயமா ? 404

வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டு சதை கிழிந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்தால், துடைத்துவிட்டு அருகம்புல், அரிவாள் மூக்குப்பச்சிலே இரண்டையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து காயத்தில் வைத்துக் கட்டவும். வடியும் இரத்தம் நிற்பதுடன் காயமும் விரைவில் ஆறிவிடும்.

காலரா கண்டுவிட்டதா ? 405

பேதி என்ற காலரா ஏற்பட்டிருந்தால், கொய்யா இலேயைக் கொண்டுவந்து குறுக அரிந்து ஒரு சட்டியில் போட்டு, அத்துடன் இரண்டொரு மிளகையும் தட்டிப் போட்டு வதக்கி இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி, ஒரு தம்ளராக சுண்டும்படி காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி, அரை மணிக்கு ஒரு தரம் ஒரு வாய் அளவு குடித்து வந்தால் காலரா, வறட்சி தாகம் எல்லாம் அடங்கிப் போகும்.

நெறிகட்டிக் கொண்டு சுரமா ? 406

கை இடுக்குகளிலும், துடை இடுக்குகளிலும் உருண்டையாக நெறிகட்டிக் கொண்டு சுரம் அடித்தால், மிளகாய்ச் செடியிலிருந்து ஒருபிடி இலேயைக் கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து, நாளேக்கு மூன்று வேளே ஒரு வாய் அளவு குடித்து வந்தால் கட்டிகள் கரையும்.

சிறுநீரில் இரத்தம் போகிறதா ? 407

மேக உஷ்ணத்தால் சிலருக்கு சிறுநீரில் இரத்தம் போகும். இதை நிறுத்த, ஆரைக் கீரையை உலர்த்தி எடுத்து கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி காய்ச்சிய பசும்பாலும்

பனங்கற்கண்டும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். இரத்தம் போதல் உடனே நிற்கும்.

கர்ப்பச்சிதைவை நிறுத்த 408

அடிக்கடி கர்ப்பச்சிதைவு ஏற்படுகிறதா? அடப் பாவமே! அசோக மரப்பட்டை, மாதுளம் பழத்தோல், மாதுள வேர்ப்பட்டை சம அளவு எடுத்து உலர்த்தி தூள் செய்து நாள் ஒன்றுக்கு இரண்டு வேளை ஒரு சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வரவும். இரண்டொரு வாரங் கள் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும் கருச்சிதைவு ஏற்படாது.

நரம்புச் சிலந்தியா? 409

நரம்புச் சிலந்தி நீங்க, அவுரி இலை, அவுரி வேர்ப் பட்டை, பொரித்த பெருங்காயம் இவைகளை சம எடை எடுத்து மைபோலரைத்து சுண்டைக்காயளவு மாத்திரை யாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தினம் மூன்று வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

இரத்த பேதியா? 410

இரத்த பேதியிருந்தாலும் சரி, இரத்த வாந்தி எடுத் தாலும் சரி, நொச்சிப்பூக்களை சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, இரண்டு சிட்டிகைப் பொடியுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து வாயிலிட்டு சுவைத்துச் சாப்பிடவும். உடனடியாக நின்றுவிடும்.

கட்டிகள் உடைய ? 411

பழுத்து உடையாமல் வீங்கி குத்தலும் குடைச்சலும் எடுக்கும் கட்டிகளின் மேல் நீளமான புகையிலையை

விரித்து அதில் விளக்கெண்ணெய் தடவி போட்டு வந்தால், கட்டிகள் உடைந்து சீழும் இரத்தமும் முளையோடு இழுத்து வெளியே தள்ளும்.

நல்ல ஞாபகசக்தி வேண்டுமா? 412

உங்களுக்கு ஞாபகசத்தி குறைவாக இருக்கிறதா? வல்லாரை இலைச் சாற்றை வேண்டிய அளவு எடுத்து அதில் அரிசி திப்பலியை ஊறவைத்து, ஊறிய பின்பு எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்த வேண்டும். அதே திப்பிலியை ஏழு முறை ஊறவைத்து உலர்த்தி உண்டுவந்தால் நல்ல ஞாபக சத்தி—நினைவாற்றல்—உண்டாகும். கோழை, இருமலும் நீங்கும்.

மலச்சிக்கலைப் போக்க 413

மலச்சிக்கல் அதிகமாயிருந்தால் உடனே கவனிக்க வேண்டும். இன்றேல் வேறு ஏதேனும் நோயைக் கொண்டு வந்து விட்டுவிடும். இதற்கு நுணா மரத்தின் வேரைக் கொண்டு வந்து இடித்து கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கஷாயமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பிடவும். உடனே இரண்டொரு தடவை பேதியாகும்.

விஷக்கடி சரியாக 414

பூவரசன் பட்டையை இருநூறு கிராம் அளவு கொண்டு வந்து இடித்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் (ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும்) இன்ன விஷக்கடி என்று கூறமுடியாத விஷக்கடியெல்லாம் மறைந்து விடும்.

சுவாசக் கஷ்டம் நீங்க 415

ஆஸ்துமா, சளி கபக்கட்டு ஏற்பட்டு சுவாசம் விட கஷ்டமாயிருந்தால், கொன்றை மரத்துப் பட்டை, தூது வளை சமூலம் இவையிரண்டும் சம எடை எடுத்து உலர்த்தி

இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு சிட்டிகை யளவு எடுத்துச் சாப்பிட்டு பசும்பால் குடித்து வர வேண்டும். காலை மாலை இவ்வண்ணம் சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டொரு நாட்களிலேயே, சுவாசக் கஷ்டம் நீங்கி விடும்.

உறவு பலப்பட 416

சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஓரிதழ் தாமரை இலையைக் கொண்டு வந்து மென்று தின்று பசும்பால் குடிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் தொடர்ந்தாற்போல் ஆறு வாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், சிற்றின்ப பலவீனத்தைப் போக்கும். தம்பதிகளின் உறவைப் பலப்படுத்தும்.

நீரிழிவு நோய் குறைய 417

சர்க்கரை வியாதி (நீரிழிவு) உள்ளவர்கள், நாவல் கொட்டைகளைச் சேகரித்து நன்ருய்க் காயவைத்து தூளாக இடித்து வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் ஒரு சிட்டிகைப் பொடியை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வந்தால் நல்லது. சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரை குறைந்து வரும்.

9

கைகால் அசதியா ? 418

உள்ளங்கை, கால் அசதி ஏற்பட்டிருந்தாலும், உடம்பில் வலி கண்டிருந்தாலும், முருங்கை இலையை உருவியபின் காம்புகளை நறுக்கிப் போட்டு மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பாட்டுடன் உண்ணவும். உடனே சரியாகும்.

உள்ளங்கால்களில் ஆணியா ? 419

உள்ளங்கால்களில் ஆணிகள் ஏற்பட்டிருந்தால் நடக்கவே சிரமமாக இருக்கும். இரண்டு மஞ்சள் துண்டு, வசம்பு துண்டு ஒன்று, பத்துகிராம் கற்பூரம், மருதாணி இலை ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து நான்கையும் அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து ஆணிகள் உள்ள இடத்தில் ஒரு வாரம் கட்டி வந்தால் போதும். ஆணிகள் எல்லாம் மறைந்தே போய்விடும்.

சிறுநீர்த் தாரையில் எரிச்சலா ? 420

சிறுநீர்த் தாரையில் எரிச்சலோ, வலியோ, ரணமோ உண்டாகியிருந்தால், நித்திய கல்யாணிப்பூ, நெருஞ்சில் சமூலம், சமமாக பத்துகிராம் எடுத்து கஷாயம் வைத்து சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்து காலையில் மட்டும் இருபது தினங்களுக்கு குறையாமல் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். குணமாகும்.

அழகு வேண்டுமா? 421

உடல் பலமும், முகவசீகரமும், அழகும் பெற வேண்டுமானால், பத்து தூதுவளைப்பூவைக் கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சுக்கில நஷ்டம் அடைந்தவர்களுக்கும் பலன் கிடைக்கும்.

விஷபேதி நிற்க 422

வடக்குப் பக்கம் போகும் எட்டிவேர் பட்டை மட்டும் பதினைந்து கிராம் எடுத்து நசுக்கி மண்சட்டியில் போட்டு ஒரு குவளை நீர்விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி கஷாயத்தை மூன்று வேளை குடித்தால் வாந்திபேதி, விஷபேதி, காலரா ஆகியவைகள் உடனே நிற்கும்.

தேகஉஷ்ணம் சரியாக 423

கண் எரிச்சல், கண்ணில் நீர்வடிதல், தேகஉஷ்ணம் இவையனைத்தும் இந்த மருத்துவத்தால் சரியாகும். நெருஞ்சிமுள் செடி இரண்டு, அருகம்புல் ஒரு கைப்பிடி கொண்டுவந்து, நெருஞ்சியைக் கழுவி நசுக்கி அருகம் புல்லுடன் மண் சட்டியிலிட்டு கஷாயம் வைத்து வடிகட்டி வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் தினசரி மூன்று வேளையாக இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு குடித்து வர வேண்டும்.

மாந்தம், பேதி சரியாக 424

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், மாந்தம், பேதி, முதலியவைகளுக்கு, தும்பைப்பூவின் சாறு, உத்தாமணிச்சாறு இரண்டுதுளி, மிளகுத் தூள் இரண்டு சிட்டிகை, இவற்றைக் கலந்து சிறிது தேன்கூட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். உடனே சரியாகும்.

திமிர் பூச்சிகள் வெளியாக 425

வேலிப் பருத்தியின் (உத்தாமணி) வேரைக் கொண்டு வந்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று சிட்டிகையளவு குழந்தைக்கு பாலில் கலந்து கொடுத்தால், வாய்வுத் தொல்லைகள் நன்ருக பேதியாகும். இதனுல் வயிற்றிலுள்ள திமிர் பூச்சிகளும் வெளியாகும்.

சுளுக்கு சரியாக 426

சுளுக்கு, சதைபுரளுதல், வீக்கம், வ்லி ஏற்படும் இடங்களில் பிரண்டையை இடித்து சாறு பிழிந்து புளி உப்பை சேர்த்துக் காய்ச்சி குழம்பு பதம் வரும் சமயம் இறக்கி சூடுபொறுக்க மேல் தடவி வந்தால் பூரண குணமடையும்.

மாலைக்கண் பார்வை சரியாக 427

மாலைக்கண் வியாதி குணமாக, ஒருபிடி கொடிப் பாகல் இலையுடன் ஆறு கெட்டி மிளகு சேர்த்து அம்மியில் வைத்து அரைத்து கண்களைச் சுற்றி பற்று போட்டு வந்தால் நல்லது. சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும்.

பாம்பு கடிக்கு! 428

கொடிய விஷமுள்ள பாம்பு கடித்தாலும் இந்த மருத்துவத்திஞல் எளிதில் உயிர் தப்பலாம். பேய்ச் சுரைக் காயின் வேரைக் கொண்டுவந்து நசுக்கி இரண்டு கொட்டைப் பாக்களவு உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். அத்துடன் கடிவாயில் பேய்ச் சுரையின் இலையை அரைத்து கட்டிவிடவும். மூச்சு அடங்கி ஒடுங்கிய உயிர்கூட மீண்டும் திரும்பும்.

தாதுபுஷ்டியடைய ! 429

தாதுபுஷ்டியேற்பட வேண்டுமா? வாலிபமிடுக்கும், பலமும் உண்டாக வேண்டுமா? தென்னைமரத்துப் பாளை வெடிக்காததாக எடுத்து வந்து உடைத்து, அதனுள்ளே இருக்கும் இளம்பிஞ்சுகளை ஒரு கைபிடியளவு எடுத்து பசும்பால் விட்டரைத்து, ஒரு சிறு உருண்டையளவு எடுத்து பசும்பாலுடன் குறைந்தபட்சம் ஆறு வாரங்களாவது சாப்பிட்டு வரவேண்டும். ஆனால் அந்த நாட்களில் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சருமப் புண்கள் போக 430

உடம்பின்மேல் காணும் ரணம், சொறி, சருமப் புண்கள் போக, அரச மரத்துப் பட்டையை எடுத்து உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி, இரும்பு வாணலியில் போட்டு கருக்கி தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு, வேண்டும்போது தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தடவிவரவும். சீக்கிரத்தில் குணம் தெரியும்.

மாதவிலக்கு சமயத்தில் வயிற்றுவலியா? 431

மாதவிடாய்க்கு முன்னும் பின்னும் கடுமையான வயிற்றுவலி ஏற்படுகிறதா? கலியாண முருக்கன் இலைச் சாற்றை காலையில் சாப்பிட வேண்டும். குறைந்த பட்சம் பத்து நாளாவது தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், வயிற்று வலி தொந்தரவு ஒழிந்து போகும்.

விஷநோயைத் தடுத்துக் கொள்ள 432

ஊரில் விஷசுரம், அம்மை, காலரா முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியுள்ளபோது அடிக்கடி காளானைக் கொண்டுவந்து கஷாயமிட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் அந் நோய்களுக்குத் தடுப்பாக இருக்கும்.

வெள்ளை ஒழுக்கு நிற்க 433

மயில் மாணிக்கம் என்ற ஒரு மூலிகை உண்டு. இது அநேகமாக மார்கழி, தை மாதங்களில் எங்கும் கிடைக்கும். வெள்ளை ஒழுக்கு, காசநோய் உள்ளவர்கள் மயில் மாணிக்கத்தின் இலையை மட்டும் அரைத்து தயிருடன் கலந்து சாப்பிட்டு வரவும்; குணமாகும்.

புழுவெட்டு மறைய 434

தலையில் புழுவெட்டு ஏற்பட்டு ஆங்காங்கு முடி உதிர்ந்து சொட்டையாக இருந்தால், ஊமத்தன் காய் பிஞ்சாகக் கொண்டுவந்து, உடைத்து நசுக்கி அதில் எச்சிலை—உமிழ்நீரை—சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, முடி விழுந்து சொட்டையாக உள்ள இடத்தில் தடவி வரவும். அந்த இடத்தில் மீண்டும் முடி வளர ஆரம்பிக்கும்.

மலத்தைக் கட்ட 435

உஷ்ண வயிற்று வலியால் அடிக்கடி மலம் போய்க் கொண்டிருந்தாலும், நீராக மலம் போய்க் கொண்டிருந்தாலும், இளம் சப்பாத்திக் கள்ளியைக் கொண்டுவந்து முள், மேல் தோல் ஆகியவற்றை நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மிளகுத் தூளைத் தூவி எட்டு பத்து துண்டுகள் வரை நாள்தோறும் இரண்டு வேளை வாயிலிட்டு மென்று தின்னவும்; மலத்தைக் கட்டும்.

மூத்திர ரோகத்திற்கு 436

மூத்திர ரோகம் ஏதேனும் இருந்தால், முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலை ஒரு சங்களவு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வரவும். நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை ஆகியவைகளில் உள்ள குற்றங்களையும் நீக்கும்.

சுகமான பிரசவத்திற்கு 437

கர்ப்பிணிகள் பத்தாவது மாத இறுதியில், ஆடா தோடை வேரைக் கொண்டுவந்து இடித்து கஷாயம் வைத்து குடித்தால், சுலபமான சுகமான பிரசவம் உண்டாகும்.

தேள் கொட்டிவிட்டதா ? 438

தேள் கொட்டிவிட்டு கடுக்கிறதா? உடனே உடைந்த கிராமபோன் தட்டு கிடைத்தால் அதை சிறிது தண்ணீரில் கீழே உரைத்து வழித்து அந்த இடத்தில் தடவுங்கள். உடனே கடுகடுப்பு நீங்கும்.

முகத்தில் தேமலா ? 439

குழந்தைகள் முகத்தில் சில சமயங்களில் பட்டாம் பூச்சி தேமல் ஏற்படும்; சொர சொரப்பாக இருக்கும். அதன் மேல், ஜாதிக்காயை நீரில் அரைத்து தடவுங்கள். சில நாட்களில் மறைந்துவிடும்.

குழந்தை மூக்கை நோண்டுகிறதா ? 440

சில குழந்தைகள் அடிக்கடி மூக்கை நோண்டிக் கொண்டிருக்கும். சில குழந்தைகள் இரவில் பற்களை நறநறவென்று கடித்துக்கொண்டே தூங்கும். இவை யெல்லாம் வயிற்றில் பூச்சிகள் இருப்பதற்கு அறிகுறி யாகும். பப்பாளிப்பழத் துண்டுகள் சிலவற்றைச் சாப் பிடக் கொடுங்கள். மலத்தின் மூலம் பூச்சிகள் வெளியே வந்துவிடும்.

முகத்தில் பருக்களா ? 441

முகத்தில் பருக்கள் ஏற்பட்டிருந்தால், மருந்துக் கடையில் விற்கும் புனுகு வாங்கிவந்து, முகப்பருக்களின்

மீது தடவி வாருங்கள். சில நாட்களில் பருக்கள் உதிர்த்துவிடும். அல்லது மறைந்துவிடும்.

உடம்பு தளர்ச்சி சரியாக 442

கல்யாணப்பூசணிக்காய் சாற்றை ஒரு தம்ளர் எடுத்து அதில் பனைவெல்லத்தைப் போட்டு கலக்கி ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடம்பில் ஏற்படும் தளர்ச்சி, களைப்பு, மூளைச்சோர்வு அத்தனையும் சரியாகிவிடும், நல்ல ''டானிக்'' மாதிரி இது வேலை செய்யும்.

இரத்தபேதி நிற்க 443

இரத்தபேதி ஏற்பட்டுள்ளதா? உடனே நாவற் பழங்களை நிறையக் கொண்டு வரச்சொல்லி சாப்பிடுங்கள். அல்லது நாவல்பழச் சாறு எடுத்து சாப்பிட்டாலும் சரி; உடனே இரத்தபேதியை நிறுத்தும்.

தொடர்ந்த மலச்சிக்கலுக்கு 444

தொடர்ந்து மலச்சிக்கல் இருக்கிறதா? ரோஜாப்பூ இதழ்களை நிறையச் சேகரித்து அத்துடன் போதுமான அளவு கற்கண்டையும் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடித்து ஒரு ஜாடியில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தினம் இரவு படுக்கப் போகுமுன்பு, ஒரு கர்ஜைக்காயளவு எடுத்துச் சாப்பிடுங்கள். மலம் தாராளமாகப் போகும்.

தாது விருத்திக்கு 445

தாது விருத்திக்கு அதிமதுரம் மிகவும் நல்லது. ஆண்மை குறைந்த இளைஞர்கள், அதி மதுரத்தை அரைத்து பாலில் கலந்து, அதில் தேனையும்விட்டு சாப்பிட்டு வரவேண்டும். இது சக்தி ஊட்டும் அருமருந்து; தாது பலம் பெறும்.

கண்பார்வை சரியாக 446

கண்பார்வை காரணமில்லாமல் மங்கலாக குறைந்து வந்தால், கொத்துமல்லிக் கீரையை வாங்கிவந்து சுத்தம் செய்து வெறும் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுங்கள். பார்வைக் குறைவு சரியாகிவிடும்.

பொடுகும் பேனும் மறைய 447

தலையில் பொடுகும் பேனும் சேர்ந்து விட்டால், வில்வக் காயைக் கொண்டுவந்து நன்றாக உலர்த்தி பொடி செய்து, அதை சீயக்காயுடன் அளவோடு சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளியுங்கள். சில நாட்களில் சரியாகிவிடும் என்பதை முன்பே தெரிவித்துள்ளேன். இதனால் கண்ணுக்கும் தோலுக்குங்கூட நல்லது.

மூக்கடைப்பா? 448

சளி பிடித்துக்கொண்டு மூக்கடைப்பு இருந்தால் ஒரு மஞ்சள் துண்டை ஓர் ஊசியில் குத்தி நெருப்பில் காட்டி, அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கினுள் இழுக்க வேண்டும். சளி குறையும்; மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

தொண்டை கம்மலா? 449

அம்மை ஏற்பட்டதினால் சிலருக்குத் தொண்டை கம்மிப் போகும். இதைப் போக்க கற்பூரவல்லி இலையைக் கொண்டு வந்து அரை அவுன்ஸ் சாறு எடுத்து அதில் சிறு கோரோசனை மாத்திரையை நசுக்கிக் கரைத்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வாருங்கள்; தொண்டைக் கம்மல் சரியாகிவிடும்.

காலில் வெடிப்பா ? 450

காலில் வெடிப்பு ஏற்பட்டு விட்டால் சிரமமாய்த்தான் இருக்கும். கடுக்காய், எள், மஞ்சள், உப்பு, இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்துப் பொடிசெய்து, வெள்ளாட்டின் சிறுநீரில் இந்தப் பொடியைக் கரைத்து, இரவு படுக்கப் போகுமுன் வெடிப்புகளில் இதை தடவி, காலையில் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். சில நாட்களில் வெடிப்பு மறைந்து விடும்.

ஆஸ்த்மா உபத்திரவம் குறைய 451

ஆஸ்த்மா நோயின் உபத்திரவம் குறைய வேண்டு மென்றால், நாலு வில்வ இலைகளுடன் நாலு துளசியையும் சேர்த்துக் கசக்கி அத்துடன் நாலு மிளகையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுங்கள். சீக்கிரத்தில் உபத்திரவம் குறையும்.

கட்டி உடைய 452

உடம்பில் ஏற்பட்ட கட்டி உடைய வேண்டுமா? ரொட்டி ஒன்று வாங்கி வந்து அதன் பஞ்சு போன்ற மத்தியில் இருக்கும் பகுதியை எடுத்து, ஒரு கரண்டி தண்ணீரில் அதைப் போட்டு கரைத்து அனலில் காட்டுங் கள். மிதமான சூட்டோடு அந்தப் பசையை வைத்துக் கட்டுங்கள். அடுத்த நாளே கட்டி உடைந்துவிடும்; உபத்திரவமும் குறையும்.

தேள் கொட்டிவிட்டதா ? 453

தேள் கொட்டியதும், தண்ணீரில் நிறைய உப்புப் போட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி, இடது பக்கம் கடித்தால் வலது கண்ணிலும், வலது பக்கத்தில் கடித்திருந்தால்

இடது கண்ணிலும் இரண்டு சொட்டுகள் விட்டால் போதும். உடனே கொட்டுவலி நிற்கும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இந்த உப்புத் தண்ணீரை தயாரித்து சீசாவில் அடைத்து வைத்திருப்பது நல்லது.

இரத்த அழுத்தமா? 454

இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் காலை வேளையில் ஒரு அவுன்ஸ் துளசிச் சாறு குடித்து வருதல் நலம். அடைபட்டிருக்கும் இரத்தக் குழாயை இத் துளசிச் சாறு அகலப்படுத்த உதவுகிறது. உடனே இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.

மஞ்சள் காமாலை சரியாக 455

மஞ்சள் காமாலை நோய் உள்ளவர்கள், நெல்லிக் காயை இடித்துச் சாறு எடுத்து அத்துடன் தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கிறது.

வலிப்பு நோயா? 456

வலிப்பு நோய் ஏற்பட்டால், பார்லி தண்ணீரில் இளநீரையும் தேனையும் கலந்து உள்ளுக்குக் கொடுங்கள். வலிப்பு நோய்—நரம்புகள் பலம் பெருவதால்—உடனே குணமாகிறது.

ஆஸ்த்மா குறைய 457

சுண்டைக்காய் இரும்பு சத்து நிறைந்தது. அதனால் அவ்வப்பொழுது சுண்டைக்காய் வற்றலைச் சாப்பிட்டு வந்தால் (வறுத்தோ அல்லது வறுத்துச் சமைத்தோ) வறட்டு இருமல், சுரம், வயிற்றில் பூச்சிகள், ஆஸ்த்மா இவையெல்லாம் குறையும்.

இரத்தத்தில் கோளாரு ? 458

நன்னாரி வேரை இடித்து சாறு எடுத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதியெல்லாம் சரியாகிறது. அத்துடன் இரத்தத்தில் உள்ள கோளாறுகளேயும் இது குணப்படுத்துகிறது.

வெள்ளே, வெட்டை நோய்க்கு 459

வெள்ளே, வெட்டை நோய்களுக்கு செம்பருத்திப் பூக்களேக் கொண்டுவந்து காம்பைக் கிள்ளிவிட்டு வாயில் போட்டு நன்ருய் மென்று விழுங்கச் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு தண்ணீர் குடிக்கவும். இப்படி நாலேந்து வாரங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் அந்நோய்கள் குணமாகும்.

மூல நோய்க்கு 460

ஆரம்ப கால மூல நோய் இருந்தாலும், வயிற்றில் புண் இருந்தாலும், வெள்ளே வெங்காயத்தை நெய் விட்டு வதக்கிச் சூடான சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். குணமாகிவிடும்.

நீரிழிவு நோய் குறைய 461

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், கொய்யாப்பழத்தை அவ்வப்பொழுது சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. அதில் இரும்பு சத்து உள்ளதால் ஈரல் நோய்களே குணமாக்கவும் உதவுகிறது.

கண்ணேய்கள் குணமாக 462

சம்பங்கிப்பூ கண்ணேய்களேக் குணப்படுத்த வல்லது. இப்பூவின் சாற்றையெடுத்து கண்களில் இரண்டு சொட்டு

கள் விட்டு வாருங்கள். இரண்டொரு நாட்களில் குணமாகி விடும்.

தாது புஷ்டிக்கு 463

தாது புஷ்டிக்கு, உயர்ந்த மருந்துகளைத் தேடி அலைய வேண்டாம். கனிந்த வாழைப் பழங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். போக சக்திக்குத் தேவையான ஊட்டம் வாழைப்பழத்திலேயே இருக்கிறதே!

இந்திரியம் கெட்டிப்பட 464

புளிச்சக் கீரையையும் வெங்காயத்தையும் சேர்த்துச் சமைத்து நெய்விட்டுத் தாளித்து சாப்பிட்டு வந்தால் இந்திரியம் கெட்டிப்படும். விந்து உற்பத்திக்கான இரும்பு சத்து இதில் அதிகமாக இருக்கிறது.

சோகை நோயா ? 465

சோகை நோய் உள்ளவர்களுக்கு உடம்பில் வலு இருக்காது. அடிக்கடி சோர்வு ஏற்படும்; மூச்சும் திணறும். இவர்கள் மருந்து என்று ஒன்றைச் சாப்பிடாமல், அடிக்கடி கேரட், தக்காளி இவைகளைப் பச்சையாகவோ, சமைத்தோ சாப்பிட்டு வரவேண்டும். சோகை நோய் சரியாகிவிடும். ஆரஞ்சு பழத்தையும் அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.

டைஃபாய்டு சுரமா ? 466

டைஃபாய்டு சுரம் கண்டு இருப்பவர்களுக்கு, திராட்சைப்பழ ரசத்தை வெந்நீரோடு கலந்து கொடுத்து வாருங்கள். சுரம் மிகவும் கட்டுப்படும். அந்த டைஃபாய்டு கிருமிகளை திராட்சை ரசம் அழிக்கவல்லது.

சரியாக மூத்திரம் போகவில்லையா ? 467

குழந்தைக்கு சரியாக மூத்திரம் போகாமல் வயிறு உப்பி இருக்கிறதா? சில சமயத்தில் இதனுல் கை கால்கள் கூட வீங்குவதுண்டு. கற்பூரத்தையும், சந்தனத்தையும் நல்லெண்ணெயில் கலந்து சூடாக்கி, குழந்தையின் அடி வயிற்றில் தடவி சற்று ஒத்தடம் கொடுத்து வாருங்கள். மூத்திரம் போக ஆரம்பித்துவிடும்.

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த 468

நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமானுல், அத்தி மரத்தின் பாலைக் கொண்டுவந்து அதில் கொஞ்சம் வெண்ணெயையும் கலந்து குழப்பிச் சாப்பிடவும். சர்க்கரை வியாதியைக் கட்டுப்படுத்த இது அருமையான மருந்து.

உள்நாக்கு வளர்ந்துள்ளதா ? 469

உள்நாக்கு வளர்ந்திருந்தால் இருமல் இருக்கும். புளியும் உப்பும் சேர்த்து அரைத்து உள் நாக்கில் தடவி வந்தால் நாளடைவில் அதன் வளர்ச்சி குன்றி சாதாரண அளவுக்கு வந்துவிடும்; இருமலும் நிற்கும்.

இளவயதில் நரையா ? 470

இளம் நரையைப் போக்க வாரத்தில் இரண்டொரு முறை பசு வெண்ணெயைத் தலையில் தேய்த்து சற்று ஊறவைத்து குளித்து வாருங்கள். அத்துடன் அன்று கருவேப்பிலைத் துவையல் செய்து சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வாருங்கள். இளம் நரை போகும்.

வெண் குஷ்டமா ? 471

வெண் குஷ்டம் ஆரம்ப நிலையில் இருந்தால், வெள்ளி நிற சங்குப்பூச் செடியின் வேரை எடுத்து நன்ருக

அரைத்து—அந்த இடத்தில்—நாள்தோறும் மூன்று வேளை தடவி வந்தால், சில நாட்களில் வெண்நிறம் மறையத் தொடங்கும்.

பசியுமில்லை ருசியுமில்லை 472

பசியும் ருசியும் இல்லையா? புதினாக் கீரை வாங்கி வந்து சுத்தம் செய்து இலேசாக வதக்கி துவையல் செய்து சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டுச் சாப்பிடுங்கள். சரியாகி விடும்.

10

சொரிந்தால் போதும்! 473

சில சமயங்களில் உடம்பில் சொரிந்தால் தண்டு தண்டாகிவிடும். சுண்ணும்பு நீர் பத்து அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் ஐந்து அவுன்ஸ், இரண்டையும் கலந்தால் தயிர்போலாகும். அதை உடம்பில் பூசி, உலர்ந்த பின் கசகசா அரைத்து அதன் மேலில் பூசி அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து இளவெந்நீரில் குளித்து வந்தால் சரியாகி விடும்.

பேதியுடன் சுரமா? 474

குழந்தைக்கு பேதியுடன் சுரமும் இருந்தால், கற்பூரத்தூள் அரிசி அளவு தண்ணீரில் கரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். ஓயாமல் அழுவதும் நிற்கும். ஈரல் வீக்கங்கூட குறையும். சுரம் குறையும்.

காதில் சீழ் வடிகிறதா? 475

காதில் சீழ் வடிந்தால், ஊமத்தன் இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் சம எடை சேர்த்துக் காய்ச்சி தைலம் செய்து, காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் விட்டால் சரியாகிவிடும்.

உடல் குளிர்ச்சியடைய 476

பருப்புக் கீரையை கோழிக்கீரை என்றும் சொல்வர். இதைச் சமைத்து உண்டால், உடல் குளிர்ச்சியடையும். கண்கள் நல்ல ஒளிபெறும். குளிர்ந்த உடல் உடையோர் இதனோடு மிளகும் சீரகமும் சேர்த்துச் சமைத்து உண்ணுதல் நலம்.

குடல்வாதம் சரியாக 477

தொண்டைக் கம்மல், குடல்வாதம், மூலரோகம் உள்ளவர்கள் முள்ளங்கிக் கிழங்கைச் சமைத்துச் சாப்பிட லாம். நோய்களை அகற்றுவதுடன் நீரையும் பெருக்கும்.

குடல் புண்ணா? 478

குடல் புண்ணையும், வாய்ப்புண்ணையும் ஆற்றி ஈரலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்க தேங்காய் மிகவும் நல்ல பொருள். அவ்வப்பொழுது தேங்காயையோ அல்லது தேங்காய்ப்பாலையோ சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

காலையில் இருமலா? 479

சிலர் காலை வேளையில் இரண்டு மூன்று மணி நேரங்கள் இருமிக் கொண்டிருப்பர். அப்புறம் இருமல் இருக்காது. இந்த வியாதி எந்த மருந்துக்கும் வசப்படாது போலிருந்தாலும், வீட்டிலுள்ள கடுகை பட்டுபோலரைத்து ஒரு சிட்டிகை தேனில் குழைத்து சாப்பிடவும். இரண்டு வேளைகளில் குணம் தெரியும்.

சேற்றுப் புண்ணா? 480

காலில் சேற்றுப்புண் வந்து விட்டால் மிகவும் சிரம மாயிருக்கும். இதைப்போக்க, சலவை நூல் துணியை சுட்டு

அக்கரியை தேங்காயெண்ணெயில் கலக்கி புண்களில் தடவி அனற் காட்டினுல், இரண்டு மூன்று நாட்களில் குண மடையும்.

மூலம் சரியாக 481

மூலம், பௌத்திர நோய் ஏற்பட்டிருந்தால், குப்பை மேனி சமூலம் நிழலிலுலர்த்திப் பொடி செய்து அதன் அளவுக்கு கால்பங்கு திப்பிலியை வறுத்துச் சூர்ணம் செய்து சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு அரை தேக்கரண்டி அளவு காலே மாலே பாலுடன் சாப்பிடவும். இவ்வண்ணம் ஐம்பது அறுபது நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் குணமாகும்.

கடுமையான காலராவா? 482

கடுமையான காலரா சரியாக, வீரம் (இருபத்தைந்து கிராம்) படிகாரம் (ஐம்பது கிராம்) கடையில் வாங்கி வந்து படிகாரத்தை பொடி செய்து பாதியை ஒரு மண்குடுவையில் இட்டு, வீரத்தை அதன் மேல் கட்டியாகவே வைத்து மேலும் மீதி படிகாரத்தூளேப் போட்டு அழுத்தி, மூடாது சிறு நெருப்பிலிட்டு படிகாரம் முட்டைபோல் பொறியும் வரை வைத்து எடுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். ஒரு குண்றிமணி எடையெடுத்து தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கவும். ஒரு வேளே மருந்தே போதும். குணமாகிவிடும்.

இளம்பிள்ளே வாதமா? 483

இளம்பிள்ளே வாதத்திற்கு, இந்த எண்ணெயைத் தயாரித்து ஒரு அவுன்ஸ் பசும்பாலில் கொடுக்கவும். இரும்புச் சட்டியை அடுப்பிலேற்றி பன்னிரண்டு அவுன்ஸ் வேப்பெண்ணெயை விட்டு சூடானதும் 20 கிராம் நார்

எடுத்த மயிலிறகை ஒடித்துப் போடவும் உருகிவிடும்: பிறகு 15 கிராம் சாம்பிராணித்தூள் போடவும். புகை வரும். உடனே இறக்கி 10 கிராம் கற்பூரத்தூளை அதில் போட்டு மத்தால் கடையவும். மருந்து தயாராகிவிட்டது. இதனால் இளம்பிள்ளை வாதம் உடனே சரியாகிறது.

நஷ்டத்தை நிறுத்த 484

சில சமயங்களில் நீர்தாரையில் சுருக்கென்று சுக்கிலம் விழும். இதை நிறுத்த, ஓரிலைத் தாமரை கைப்பிடி, சீரகம் அரை தேக்கரண்டி அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு காலை மாலை ஒரு வாரம் கொடுத்து வந்தால், சரியாகிவிடும்.

பாம்பு கடித்து விட்டதா ? 485

பாம்பு கடித்து விட்டால், ஐந்து வெற்றிலை, சிறு துண்டு சுக்கு, இரண்டு சிட்டிகை உப்பு, இவைகளைக் கசக்கி, கண், காது, மூக்கு இவைகளில் இரண்டு துளிகள் வீதம் விடவும். விஷம் இறங்கிவிடும்.

வெறிநாய் கடித்து விட்டதா ? 486

வெறிநாய் கடித்து விட்டால், மணத்தக்காளி இலை களை இடித்து சாறு பிழிந்து அரைக்கால் லிட்டர் காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். இப்படி மூன்று நாட்கள் கொடுக்கவும். அந்த இலையை கசக்கி கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டவும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு கட்டு போட்டாலே போதும். தொப்புளைச் சுற்றி பதினாலு ஊசிகள் போட வேண்டாம். ஆறு நாட் களுக்கு குளிக்கக் கூடாது. உப்பு, புளி, கடுகு, நல்லெண் ணெய் தவிர்க்க வேண்டும். நாலாம் நாளில் வேண்டு மென்றால் வறுத்த உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நாள்பட்ட சுரமா ? 487

பித்த சாந்தியையும் இரத்த சுத்தியையும் பெற வேப்பம் ஈர்க்கை கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடவும். நாட்பட்ட சுரமும் இதனுல் சரியாகும்.

நீர்ச் சுருக்கா ? 488

கருவேலன் கொழுந்தின் சாற்றில் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி சர்க்கரையுடன் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டால் இருமல், நீர் சுருக்கு, வெள்ளை முதலான வியாதிகள் நிவர்த்தியாகும்.

சீதபேதியா ? இரத்தபேதியா ? 489

சீதபேதி, இரத்தபேதி குணமாக காசுக் கட்டியை தூள் செய்து மூன்று குண்டுமணி எடை முதல் இருபது குண்டுமணி எடைவரை (நோய்க்குத் தகுந்தபடி) நெய் அல்லது வெண்ணெயில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும்.

காச ரோகமா ? 490

தாளிச்சப் பத்திரியைப் பொடி செய்து 20 குண்டு மணி எடை தேனில் குழைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், காச ரோகம், க்ஷயரோகம் சரியாகும். ஆடாதொடை ரசத்திலும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

பற்கள் பலமடைய 491

மாதத்திற்கு ஒரு நடவையேனும், கரும்புத் துண்டு களை நன்ருய் மென்று துப்புங்கள். அதனுல் பல் சுத்தமாவ துடன், பற்கள் நல்ல பலமடைகின்றன.

தொண்டை நோய்கள் குணமாக 492

தொண்டை நோய்கள் ஏதேனும் இருந்தால், அதிமதுரப் பாலும், கற்கண்டும், புழுங்கலரிசியையும் வாயில் போட்டு அடக்கிக்கொண்டு அதன் ரசத்தை விழுங்கி வரவும். உடனே குணமாகும்.

மூலக்கடுப்பு குணமாக 493

மூலக்கடுப்பு குணமாக மாதுளம்பூச்சாற்றில் அதிமதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு பாலில் உண்டு வந்தால் நலம். சீக்கிரத்தில் குணமாகிறது.

கபம் கரைய 494

நெஞ்சில் கபம் கட்டிக் கொண்டிருந்தால், அதைப் போக்க, விளாம்பழத்தைக்கொண்டு உடைத்து சாப்பிடவும். கபம் உடைந்து வெளியேறும்.

சீதபேதி நிற்க 495

சீதபேதி உள்ளவர்களுக்கு கீரைத்தண்டு கொடுத்து வந்தால் நலம். பேதியுடன் இரத்தமாகப் போகும் பொழுது இந்தக் கீரைத்தண்டைக் காரம் இல்லாமல் சமைத்துக் கொடுத்தால் இரத்தப்போக்கு நின்றுவிடும்.

சுரம் சரியாக 496

காய்ச்சல் குணமாக, சீரகம் அரைத் தேக்கரண்டியளவு, மிளகு அரைத் தேக்கரண்டியளவு, இஞ்சித் துண்டு ஒன்று, இம்மூன்றையும் அம்மியில் வைத்து, கருவேப்பிலையையும் ஒரு கைப்பிடியளவு இத்துடன் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து இரண்டு கழற்சிக்காயளவு எடுத்து வாயில்

போட்டு தண்ணீர் குடிக்கவும். காலையிலும் மாலையிலும் இவ்விதம் சாப்பிட்டு வந்தால், எந்த விதமான காய்ச்சலும் குணமாகும்.

கட்டி உடைய 497

சப்பாத்திக் காயை (நாகதாளி) முள்ளுடன் அரைத்துக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டிவந்தால், சீக்கிரத்தில் உடைந்து, சீழும் இரத்தமும் வெளியாகி குணமாகும்.

காச இருமல் குணமாக 498

சப்பாத்திப் பழத்தைக் கொண்டு வந்து முள் போக்கி, தோல் நீக்கி விதை நீக்கிச் சாப்பிட்டால், காச இருமலும், இரத்தம் கக்கும் இருமலும் குணமாகிறது.

விஷம் தாக்காமலிருக்க 499

எட்டிவிதை சாப்பிடப் பழகியவர்களை தேள், பாம்பு ஆகிய இவைகளின் விஷம் தாக்குவதில்லை. மாறாகக் கடித்த விஷ ஜந்துவுக்கே விஷம் ஏறி மரிப்பதுண்டு.

நிமோனியா சுரமா? 500

திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, அதிமதுரப்பால் இவைகளைத் தூள் செய்து, தனித்தனி தூளில் அரை கிராம் எடை எடுத்துக்கொண்டு, பன்னிரண்டு அவுன்ஸ் நீர் விட்டு ஆறு அவுன்ஸாக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி, நாலு மணிக்கு ஒரு தரம் வேளைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கொடுத்து வந்தால் நிமோனியா என்கிற கபவாத சுரம் சரியாகிறது.

இருதய பலஹீனமா? 501

இருதய பலஹீனத்தைப் போக்க, சுத்த பட்டுத் துணியைக் கொளுத்தி அதன் சாம்பலில் ஓர் அரிசி எடை

எடுத்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். ஒட்டடையை எடுத்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். குணமாகும்.

விஷ பேதியா ? 502

விஷபேதி ஏற்பட்டிருந்தால், கரி மஞ்சள் முன்னூறு கிராம் எடுத்து இடித்து எட்டு லிட்டர் நீர் விட்டு நாலு லிட்டர் அளவுக்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு வேண்டிய அளவு அருந்தச் செய்தால் விஷபேதி உடனே நீங்கிவிடும்.

புத்தி சூட்சுமமாக 503

தாமரைப் புஷ்பத்தை நீரில் காய்ச்சி காலை மாலை களில் உண்டு வந்தால் மூளை பலப்படும். தேகமும் சிவந்து காணும். புத்தி சூட்சுமமாகும். நரை திரை மாறிவிடும்.

இரத்த மூலமா ? 504

சேராங் கொட்டையை ஊசியில் குத்திக் கொண்டு நல்லெண்ணெய் விளக்குத் தீயில், கொளுத்தும் அளவுக்குப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தால் அதிலிருந்து எண்ணெய் சொட்டும். அதில் இரண்டு மூன்று துளிகளை இரு நூறு மில்லி பசும்பாலில் விட்டு பத்து கிராம் நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டால், இரத்த மூலம், மேகவாயு, உடலில் ஏற்படும் படைகள் அத்தனையும் குணமாகும்.

குழந்தைக்கு செவ்வாப்பு சரியாக 505

செவ்வாப்பு உள்ள குழந்தைக்கு ஒரு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெயில் ஒரு சேராங் கொட்டையைப் போட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு காலை மாலைகளில் பத்து முதல் முப்பது துளிவரை மூன்று

நாட்கள் கொடுத்து வந்தால் தொண்டைக்கட்டு, கம்மல் ஆகிய செவ்வாப்பு நோய் நீங்கும்.

தாது கெட்டிப்பட 506

ஒரு தோலா முருங்கப் பிசினில் அரை லிட்டர் நீர் விட்டுப் புதுப் பாண்டத்தில் வைத்திருந்து காலையில் இரண்டு அவுன்ஸ் நீருடன் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிடத் தாது கெட்டிப்படும்.

விக்கம் சரியாக 507

முருங்கைப் பட்டையை நீர் விட்டு அரைத்து விக்கங்களுக்கும் வாயு தங்கிய இடங்களுக்கும் போடுவதுவழக்கம். குணமாகிறது. ஆனல் நோய் இலேசாக இருக்கும் பொழுது பற்றுப் போட்டால் புண்ணாய்விடும். ஜாக்கிரதை!

நீர் பிரிய 508

முள்ளங்கியின் ரசத்தையோ அல்லது முள்ளங்கியையோ உபயோகித்தால், நீர் பையிலுள்ள நீர் பிரியும். அது இரத்த விருத்தியை ஏற்படுத்தும்; குளிர்ச்சியை கொடுக்கும்.

சுறுசுறுப்பு வேண்டுமா? 509

முள்ளங்கியின் வேரைக் கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால், சுறுசுறுப்பை (ஸ்டிமுலெண்ட்) ஏற்படுத்தும். உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும்; பசியை உண்டுபண்ணும்.

நீர்வாதம் சரியாக 510

கைகால் முட்டுகளில் நீர் இறங்கி, விக்கம் கண்டால், களி மண்ணில் நீர்விட்டுக் குழைத்துத் தடவினுல் நீர் வாதம் நீங்கும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க 511

விளாமரத்துப் பிசினைப் பசும்பாலில் ஊறவைத்து அதை எடுத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொட்டைப் பாக்களவு தினமும் இரவு படுக்கப் போகும்போது சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

தோலில் எரிச்சலா ? 512

தோலில் ஏற்படும் எரிச்சலைப் போக்க, எட்டிப்பழத்தைத் தீயிலிட்டுச் சுட்டு அதனுள் இருக்கும் வழ வழப்பான சதைப் பாகத்தைத் தோலில் எரிச்சல் கண்ட இடங்களில் தடவி வந்தால் குணமாகும்.

நீண்ட சுகம் வேண்டுமா ? 513

துளசி வேரை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி, வெற்றிலையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் வீரிய விருத்தி உண்டாகும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருதல் மிகவும் நல்லது. நீண்ட சுகம் கிடைக்கும்.

குரல் இனிமை வேண்டுமா ? 514

ஆதி மூலக்கொடி இலைகளைச் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தேன் விட்டு அரைத்து நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் தலைசுற்றல், கிறு கிறுப்பு, மயக்கம், மண்டைக்குள் ஏற்படும் வலி இவைகள் தீரும். முகம் அழகு கொடுக்கும். குரல் இனிமையாவதோடு பாடும் வல்லமை அதிகரிக்கும். இதை எண்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் புஜங்கள் திரண்டு பருக்கும், விரிந்த மார்பும் படர்ந்த நெஞ்சமும் கலங்கா இதயமும் உண்டாகும் என கமல ரிஷி கூறுகிறார்.

மாந்தம் போக 515

வேளைப் பூவை புட்டுபோல் அவித்து பத்து சொட்டு சாறு எடுத்து கோரோசனை அல்லது கஸ்தூரி மாத்திரை ஒன்றை உரைத்துக் கொடுக்க குழந்தைகளின் மாந்தம் போகும்; மார்பு சளியும் நீங்கும்

உடல் பெருக்க 516

உடல் மெலிந்து கிடப்பவர்கள் பெருக்க வேண்டு மானல் வேப்பம் பூவை ஊறவைத்து குடி நீர் தயாரித்து காலையில் பருகி வத்தால், சிறுகச் சிறுக உடல் மெலிவு நீங்கி பெருக்கத் தொடங்கும்.

பசி இல்லாதிருந்தால்! 517

சில கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு எட்டாவது மாதத்தில் பசி இல்லாது இருக்கும். அவர்கள் தாமரைப் பூவும், நெய்தற் கிழங்கும் அரைத்து பசும் பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் நலமாகும்.

சீதபேதி நிற்க 518

கைப்பிடியளவு வெட்சிப்பூ எடுத்து அதை நெய் விட்டு வதக்கி எட்டு குன்றி மணியளவு சீரகம், சிறுநாகப் பூ சேர்த்து அரைத்து வெண்ணெய், கற்க்ண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி நிற்கும்.

கைகால் எரிச்சல் நீங்க 519

வாழைப் பூவை இடித்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி கை கால், எரிச்சல் உள்ள இடத்தில் ஒற்றடமிட்டுப் பின்னர் இதையே வைத்துக் கட்ட கைகால் எரிச்சல் நீங்கும்.

இரத்தபேதி குணமாக 520

உலர்ந்த மாதுளம்பூ தூள் பத்து கிராம், வேலம் பிசின் தூள் பத்துகிராம், அபின் மூன்று அரிசி எடை இம் மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து வேளைக்கு ஆறு குன்றிமணி வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால், இரத்தபேதி, இரத்த மூலம், இரத்த மூத்திரம் முதலிய பிணிகள் போகும்.

குழந்தையின் கழிச்சலுக்கு 521

குழந்தைகளின் கழிச்சலுக்கு, கோரோசனை, களிப் பாக்கு, சீரகம், காசிக்கட்டி இவைகளை சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சம் சாறுவிட்டு அரைத்துக் கொடுத்தால் உடனே நிற்கும்.

செருப்பு கடித்துவிட்டதா? 522

சில சமயங்களில் புதுச் செருப்பு காலைக் கடித்து விடும். அதை ஆறவைக்க, பழைய செருப்புத் தோலை கொஞ்சம் வெட்டி, அதைத் தீயில் சுட்டுக் கருக்கி, பொடி செய்து, அந்தப் பொடியை தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்து செருப்புக் கடித்த புண்ணில் தடவி வந்தால் சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும்.

தாது கெட்டிப்பட 523

தாது கெட்டிப்பட, நிலம் பனங்கிழங்கு சீனம் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, ஆனை நெருஞ்சிச்காய் இவை களை வகைக்குப் பதினைந்து கிராம் எடுத்து, மைபோல் அரைத்து கால்படி பசும்பாலில் கலந்து இரவில் சாப்பாட் டுக்குப்பின் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், நீர்த்த இந்திரியம் கெட்டிப்படும்.

பல்லி கடித்துவிட்டதா ? 524

பல்லி கடித்து விட்டால் உடனே கொஞ்சம் பனை வெல்லத்தைத் தின்ருல் நஞ்சு முறியும். கடிபட்ட இடத்தில் மஞ்சளை அரைத்துத் தடவ வேண்டும்.

பிடரி வலியா ? 525

பிடரிவலி இருந்தால் கருநொச்சி இலைகளை நிறையப் பறித்து வந்து, தலையணையின் மேல் பரப்பி அதன் மேல் பிடரியை வைத்துப் படுத்துக் கொண்டால் பிடரிவலி நீங்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்பா ? 526

வயிற்றுக் கடுப்பு இருந்தால் மூன்று ரூபாய் எடை கடுக்காய் பிஞ்சை எடுத்து இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேனில் ஒரு சிட்டிகைப் பொடியைக் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் மூன்று நாளில் நல்ல குணம் தெரியும்.

கால் கடுவான் சரியாக 527

குழந்தைகளுக்குக் கால்களில் ஒருவகைப் புண் ஆருமல் அரித்து நீர் வடியும். இதற்குக் கால் கடுவான் எனப் பெயர். சோற்றுக் கற்ருழையைப் பிளந்து சோற்றை எடுத்து, அதன் மீது வைத்துக் கட்ட வேண்டும். இரண்டொரு நாட்களில் ஆறிவிடும்.

போக சக்தி அதிகரிக்க 528

நாயுருவிவிதை, வெங்காயவிதை, நீர்முள்ளிவிதை, முருங்கைவிதை, முருங்கைப் பிசின்—வகைக்கு முப்பது கிராம் எடுத்துச் சேர்த்து பசும்பால் விட்டு அரைத்து

சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரைகளாக செய்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை ஒரு மாத்திரை சாப்பிட்டு பசும்பால் பருகி வந்தால், தாது கட்டும், வீர்ய விருத்தி ஏற்பட்டு போக சக்தி அதிகரிக்கும்.

கட்டி சரியாக 529

நாயுருவி இலையைக் கொண்டுவந்து ஒரு பிடி இலையுடன் ஈரவெங்காயம் கொஞ்சம் சேர்த்து நசுக்கி வெட்டுக் காயம், அடிபட்ட காயம் இவைகளுக்கு வைத்துக் கட்டி வந்தால், சீழ் பிடிக்காமல் இரண்டொரு நாட்களில் ஆறி விடும்.

விஷநீர் வடிய 530

நீர்முள்ளி விதை, வெள்ளரி விதை இவை இரண்டையும் சமமாக எடுத்து அரைத்து உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால் நீர் தாராளமாய்ப் போகும். உடம்பில் உள்ள விஷ நீர் வடிந்து, வீக்கம் இருந்தாலும் சரியாகும்.

சயித்தியம் குணமாக 531

திருநீற்றுப் பச்சை இலையை அரைத்துச் சாறு பிழிந்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் உள்ளுக்குக் கொடுத்து வந்தால், கபம், மேல் சுவாசம், ஜன்னி, சயித்தியம் இவைகள் குணமாகும்.

சர்க்கரை வியாதி சரியாக 532

சிறு குறிஞ்சான் இலையை நிழலில் காய வைத்து இடித்துத் தூள் செய்து சலித்து வைத்துக்கொண்டு, சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் நீரில் சர்க்கரை குறைந்து வந்து நாளடைவில் சுத்தமாய் இல்லாமல் போய்விடும்.

கபம் கரைய 533

தூதுவேளை இலைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு, துளசிச்சாறு இவைகளை ஒன்றுசேர்த்து அதனளவு தேன் சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் குழந்தைகளுக்கு மூன்று நாட்கள் கொடுக்க, தெக்கத்தி கணை என்னும் இழுப்பு நோய் உடனே நிற்கும். கபம் கரைந்து ஆரோக்கியம் பெறும்.

முழங்கால் வாதம் சரியாக 534

முழங்கால் வாதம், கணுவாதம் இவைகளுக்கு வேப்பிலை, வேலிப் பருத்தி இரண்டையும் சமமாகச் சேர்த்து அரைத்துப் பற்று போட இரண்டு மூன்று நாட்களில் வலி நீங்கி சுகம் ஏற்படும்.

வெள்ளை, வெட்டை நோய் நீங்க 535

வெள்ளருகு இலைகளாகப் பறித்து மூன்று மிளகு வைத்து அரைத்துச் சுண்டைக்காய் பிரமானம் பசும் பாலில் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வெள்ளை, வெட்டை நோய் நீங்கும். மூன்று நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். புளி, கடுகு இவைகளை அறவே நீக்க வேண்டும்.

உடல் இளைக்க 536

தூல சரீரம் கறைந்து கெட்டிப்பட, நில ஆவாரை இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி துணியில் சலித்து ஒரு ஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். தன்னில் தானே உடல் வற்றி, கெட்டிப்படும்.

வாந்தி நிற்க 537

கறிவேப்பிலையை ஈர்க்குடன் இடித்துச் சாறு எடுத்து, கிராம்பு, திப்பிலி சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், உடனே வாந்தி நிற்கும். பசி எடுக்கும்.

மலேரியா சுரத்துக்கு 538

மலேரியா சுரத்திற்கு மிளகுடன் நொச்சி இலையைச் சேர்த்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் குணமாகும். மூன்று வேளையிலேயே நல்ல குணம் தெரியும்.

மேக வியாதிக்கு 539

மேக வியாதி உள்ளவர்கள் வல்லாரை இலையைக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து, தூள் இரண்டு பங்கு, சர்க்கரை ஒரு பங்கு சேர்த்து காலை மாலை ஒரு சிட்டிகையளவு நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிட குணமாகும்.

மார்புவலி நீங்க 540

குப்பைமேனி இலையை உலர்த்தி இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக் கொண்டு சமமாக சர்க்கரை சேர்த்து, காய்ச்சிய பசும்பாலில் கலந்து, பதினைந்து நாட்களுக்குக் காலையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் மார்பு வலி நீங்கி தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். அதனால் சரீர வனப்பும் உண்டாகும்.

தேகம் வளர்ச்சியடைய 541

வறண்டு மெலிந்த தேகம் வளர்ச்சியடைய, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை உலர்த்திப் பொடி செய்து நானூறு கிராம் தூளுடன், கடுக்காய்த்தூள் எழுபது கிராம், ஏலக் காய்த்தூள் முப்பது கிராம், சீனாக்கற்கண்டு நானூறு கிராம் இவைகளை ஒன்று சேர்த்து கலந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை இரு வேளையும் மூன்று விரல் பிரமானம் எடுத்து நெய்விட்டுக் குழைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால், உடல் பருமனாகும் கண் ஒளி பிரகாசமடையும். உடல் பொன்னிறமாகும்.

இழுப்பு இருமல் நிற்க 542

ஆடாதோடையின் இலையின் சருகுகளைக் கத்தரித்து சுருட்டு போல் சுருட்டி புகைப் பிடித்தால் இழுப்பு இருமல் நின்று தாராளமாய் மூச்சு விடமுடியும்.

சீதபேதியா ? 543

நிழலில் உலர்த்திய மாம்பூ கொண்டு வந்து கஷாயம் வைத்து காலே மாலே சாப்பிட்டு வந்தால், நாட்பட்ட சீதபேதி நிற்கும்.

கொசுக்கள் தொல்லேயா ? 544

இந்த உலர்ந்த மாம்பூவைத் தூளாக்கி, அறையில் நெருப்பிட்டு தூபம் போட்டால், அந்தப் புகை ஆகாமல் கொசுக்கள் எல்லாம் பறந்தே போய்விடும்.

மலம் இளக 545

நிழலில் உலர்த்திய மந்தாரைப் பூவை இடித்துத் தூளாக்கி தினமும் சிட்டிகையளவு எடுத்து சர்க்கரை கூட்டிச் சாப்பிட்டால் மலமிளகும். உடலில் வெப்பம் மாறும். கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரும். உஷ்ண இருமல் நீங்கும்.

தலேவலி நீங்க 546

நிழலில் உலர்த்திய மகிழம்பூவை இடித்துத் தூளாக்கி சிட்டிகையளவு எடுத்து நாசியில் வைத்து முகர துர்நீர் பாய்ந்து வந்து தலேவலியைப் போக்கும்.

கண் வீக்கமா ? 547

புன்னேப் பூவை நீரில் ஊற வைத்து, பிறகு அந் நீரைக் கொண்டு கண்களேக் கழுவி வந்தால், கண் வீக்கம் சொறி சிரங்கு போகும்.

விக்கல் நிற்க 548

விக்கல் நோய் கண்டு சிரமப்படுகிறவர்கள், பாதிரிப் பூவிலிருந்து சாறு எடுத்து, அதில் சுத்தமான தேனேக் கலந்து சாப்பிட்டால், விக்கல் நின்றுவிடும்.

விஷமுறிவுக்கு 549

ஊமத்தையினால் ஏற்பட்ட நஞ்சைப் போக்க, பருத்திப்பூவைக் கொண்டுவந்து சுத்தம் செய்து கஷாயம் தயாரித்து சாப்பிட்டால், விஷமுறிவு ஏற்பட்டு குணமாகும். உயிருக்கு இருந்த ஆபத்து போகும்.

இரத்த வாந்தி நிற்க 550

நொச்சிப் பூவைக் குடிநீர் செய்து நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குடிக்கச் செய்தால் இரத்த வாந்தி நிற்கும். கடின பதார்த்தங்கள் புசிக்கக்கூடாது. கஞ்சி ஆகாரந்தான் கொள்ள வேண்டும்.

உடல் வனப்பு அடைய 551

சுக்கில விருத்தியாகி உடல் வனப்பும் பலமும் பெற தூதுவளைப்பூவைக் கொண்டுவந்து ஊறவைத்து குடிநீர் செய்து சாப்பிட்டு வரவும். இரண்டு மூன்று வாரங்களிலேயே பலன் அறியலாம்.

மூட்டுவலி போக 552

வாரத்திற்கு இருமுறை முருங்கைக்காயை உணவு வகையில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. இது குடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும். வயிற்றிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். கபத்தை ஒழிக்கும். இரத்தமும் சிறுநீரும் சுத்தியடைகின்றன. மூட்டுவலியைப் போக்கும். இதைவிட உங்களுக்கு என்ன வேண்டுப

வ[illegible]நாய் நீங்க 553

சுண்டைக்காய் ஈர்புச் சளியை நீக்குகிறது. கபத்தைப் போக்குகிறது. யிற்றிலுள்ள கிருமிகளை நாசம்

செய்ய வல்லது. வாத ரோகக்காரர்கள் அடிக்கடி சுண்டைக்காயை உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாதநோய் நீங்கும்.

வீக்கம் சரியாக 554

கோவை இலையை, கட்டி, வீக்கம், மூலவியாதி முதலியவைகளுக்குக் கட்டுவதினால் பிணி நீங்கும். கோவைக் கொடியின் வேர்ப்பட்டை வாந்தி பேதிகளைக் கண்டிக்கும்.

காது வலிக்கு 555

அஸ்ஸாம் நாட்டில் காது வலிக்கும் தொண்டை வலிக்கும் அவரைக்காயின் சாற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அவரைப் பிஞ்சு இரத்தக் கொதிப்பைத் தடுக்கும் என்று சமீபகாலத்தில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

காலரா பேதி நிற்க 556

காலரா பேதி நிற்க வசம்பு பத்து கிராம் இடித்து கொதிக்கின்ற நீர் நூறு மில்லி சேர்த்து ஊறவைத்து எடுத்து வடிகட்டி கொடுக்க காலரா என்ற தொத்து நோய் ஊரில் பரவியுள்ள காலத்தில் வராமல் தடுக்கலாம். காலரா நோய் கண்டவர்கள் பதினைந்து நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை இப்படிச் செய்ய பேதி நின்று சுகமாகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாக 557

இதே வசம்புத் துண்டை இடித்து தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு இரண்டு முதல் மூன்று கிராம் வரையில் வாயிலிட்டு சுவைத்து வெந்நீர் குடிக்க நரம்புத் தளர்ச்சி, துர்பலம் நீங்கும்.

உள்மூலம் நீங்க 558

உள்மூலம், இரத்தமூலம் நீங்க, முட்காவேளை இலை, துத்தி இலை, பொடுதலங்காய் இம்மூன்றையும் சம அளவு

எடுத்து அரைத்து காலே மாலே (கர்ஜக்காய் அளவு) எருமைத் தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உள் மூலம், இரத்த மூலம் நோய்களை வேருடன் களைந்து குணமாக்கும். பொடுபிலங்காங் கிடைக்காத நேரத்தில் அதற்குப் பதிலாக பச்சை அருகம்புல் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

விதை வீக்கமா? 559

விதை வீக்கம் கரைய, முட்காவேளை வேர்ப் பட்டையை சேகரித்து உலர்த்தி இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இருவேளை வெந்நீரில் சாப்பிட்டு இச்சா பத்தியம் இருந்துவர படிப்படியாக வீக்கம் கரைந்து போய்விடும்.

சொறி சிரங்கு குணமாக 560

சொறி சிரங்குகளுக்கு (பித்த மிகுதியால் வரும்) நமைச்சல் ஆகியவைகட்கு பொன்னுவாரை இலையை சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து உடம்பின் மேல் பூசி பதினைந்து நிமிடம் ஊறவைத்து பாசிப்பயிறு மாவு தேய்த்து குளிக்க சொறி சிரங்குகள் குணமாகும்.

சர்க்கரை வியாதி விலக 561

முந்திரி மர வேர்ப்பட்டை முப்பது கிராம் எடுத்து இடித்து மண்சட்டியில் போட்டு இரண்டு லிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி அரை லிட்டராக சுண்ட வைத்து காலே மாலே இருவேளை தவறாமல் குடித்து வந்தால் சர்க்கரை வியாதி உடம்பை விட்டு விலகும். குறைந்தபட்சம் இருபது முதல் நாற்பது நாட்கள் வரை சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

கட்டிகள் பழுத்து உடைய 562

பலாமரத்தில் கிடைக்கும் பாலே எடுத்து நெறிகட்டிகள், நெடுநாள் பழுத்து உடையாத குளிர் கட்டிகள் ஆகிய

வைகளுக்கு மேலே பூசி வர அவை எளிதில் பழுத்து உடையும். அல்லது அமுங்கிவிடும்.

மலக்கிருமிகள் சாக 563

நந்தியாவட்டம் வேரை பால் விட்டரைத்து கச்சக் காய் அளவு உள்ளுக்குக் கொடுக்க மலக்கிருமிகள் செத்து மலத்துடன் வெளியேறிப் போகும்.

நாக்கு ர்ணம் சரியாக 564

கடுக்காய்த் தூளும் காசுகட்டித் தூளும் சமமாகச் சேர்த்து வெண்ணெயில் கலந்து நாக்கில் தடவி வந்தால், நாக்கு ரணம் ஆறிவிடும்.

குஷ்ட நோயா? 565

கடுக்காய் இலை, வேர் காய். பூ பிஞ்சு, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை இவைகளைச் சேகரித்து உலர்த்தி இடித்துச் சலித்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டியளவு காலை மாலை பசும்பாலில் சாப்பிட்டு வந்தால் (குறைந்தபட்சம் இரண்டு மூன்று மாதங்களாவது சாப்பிட வேண்டும்), குட்டம், வெண்குட்டம் ஆகியவை போகும்.

வீரிய விருத்தியடைய 566

கசகசா, வால்மிளகு, பாதாம்பருப்பு, கற்கண்டு சம அளவு எடுத்து இடித்து தேன் போதுமான அளவு சேர்த்து லேகிய பதமாக கிளறி வைத்துக் கொண்டு சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு பால் குடித்து வந்தால், வீரிய விருத்தியும் உடலுறவில் பலமும் ஏற்படும்.

ஆண்கள் மலடு நீங்க 567

சாதிக்காய், கடுக்காய், துளசிவிதை, சுக்கு இவை நான்கையும் சம அளவாகப் பொடித்து தூளாக்கி வைத்துக்

கொண்டு இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு, படுக்கும் முன்பு ஒரு சிட்டிகை வீதம் வாயில் போட்டு ஆழாக்கு பசும்பால் கற் கண்டுடன் சேர்த்து குடித்து வரவும். .இவ்விதம் நாற்பது நாட்கள் குடித்து வந்தால் ஆண்கள் மலடு நீங்கிவிடும்.

காலரா சரியாக 568

காலரா நீங்க, ஜாதிக்காயை நசுக்கி இரண்டு குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி ஒரு குவளையாக்கி வாந்தி பேதியாகும் நோயாளிக்கு பதினைந்து நிமிடத்திற்கொருமுறை ஒரு வாய் கொடுத்து வந்தால் காலரா நின்று நோயாளி பிழைத்துக் கொள்வான்.

பசி உண்டாக்க 569

கிச்சிலிப் பழத்தோலை நன்கு உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கிராம் சம அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்து வெந்நீரில் குடித்துவர மந்தம், வாந்தி, துர்பலம் முதலியவைகளை நீக்கி பசியை உண்டாக்கும். பித்தத்தை சாந்தி செய்து நோய்களை கண்டிக்கும்.

காலில் உண்டான ஆணிகள் 570

கிளி மூக்கு கொன்றையின் இலை, வேர்ப்பட்டை சம மாக எடுத்து அத்துடன் மஞ்சள், கற்பூரம் சிறிது சேர்த்து அரைத்து கால்களில் உண்டான ஆணிகளில் இரவில் வைத்துக் கட்டிவர நாளடைவில் ஆணிகள் மறைந்து விடும்.

—கெட்டிப்பட வேண்டுமா ? 571

கற்கண்டு தூள் ஐம்பது கிராம், பொரித்து எடுத்த படிகாரம் தூள் பதினைந்து கிராம் இரண்டையும் உறவு படக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு பத்து நாளைக்கு பங்கு

செய்து கொண்டு காய்ச்சி பசும்பாலுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் நீற்றுப்போன தாது கட்டும்.

தீப்புண்களா? 572

பன்னீர் விட்டு புளியாரைக் கீரையை நன்கு மைபோல் அரைத்து முகப்பரு, கொப்புளங்கள், தீப்பட்ட புண் ஆகியவைகட்கு மேலே பூசிவர அவை நீங்கும்.

இரத்தபேதி, சீதபேதி போக 573

நாகலிங்க மலர் பூக்காத மொட்டுகளை எடுத்து அரைத்து சர்க்கரைப் பாகு செய்து அதில் கலந்து வைத்துக் கொண்டு உள்ளுக்குக் கொடுத்துவர ரத்தபேதி, சீதபேதி ஆகியவைகள் நீங்கும்.

பாலுண்ணி மறைய 574

இரணக் கள்ளியை இடித்து சாறு எடுத்து, பாலுண்ணி, மடுவு, ஆகியவைகளுக்கும், கால் ஆணி, சொற சொறப்பான மருக்கள் மேலும் இரவு நேரம் தடவி வர அவைகள் குணமாகும்.

நீர்ச்சுருக்கா? 575

சண்பகப் பூவை பத்து எடுத்து நூறுமில்லி தண்ணீர் விட்டு கொதிக்கக் காய்ச்சி காலே மாலே குடித்து வந்தால், வெட்டை, மேக நோய்கள், கணேச்சூடு ஆகியவைகளால் வந்த நீர்ச்சுருக்கு, எரிச்சலான மூத்திரம், சிவந்து போகும் சொட்டு மூத்திரம் ஆகியவை இரண்டு மூன்று நாட்களில் தணிந்து குணம் காணும்.

12

குளிர் சுரம் நீங்க 576

வேம்பு மரப்பட்டையும், சண்பக மரப்பட்டையும் சேர்த்து இடித்துக் காய்ச்சிய குடிநீர் தினம் இரு வேளை பன்னிரெண்டு நாட்கள் கொடுத்துவர, மலேரியா என்ற குளிர் சுரம் நீங்கும்.

டான்சில் தொந்தரவா? 577

திருநீற்றுப் பச்சை இலை, கற்பூரவல்லி இலை, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி இலை, இவை மூன்றும் வகைக்கு நூறு கிராம் எடுத்து, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு பதினைந்து கிராமும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து மைபோல் அரைத்து எடுத்து சிறு சிறு மாத்திரைகளாகச் செய்து நிழலிலுலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலை மாலை ஒரு மாத்திரை காய்ச்சிய பசும்பாலில் சிறுவர்கட்குக் கொடுத்து வரவும். இதனால் 'டான்சில்' தொண்டை ஆபரேஷன் இல்லாமலேயே நாற்பது நாட்களில் தீரும்.

விக்கலும் வாந்தியும் நிற்க 578

பனை ஓலையைச் சுட்டு கரியாக்கி தேனில் குழைத்து சாப்பிட விக்கல், வாந்தி ஆகியவை நீங்கும்.

ஆஸ்த்மா தொல்லே குறைய 579

ஆஸ்த்மா நோய் தொல்லே கொடுப்பதற்கான அடையாளம் தெரிந்ததும் பத்து அவுன்ஸ் செங்கரும்புச் சாற்ருேடு ஒரு அவுன்ஸ் தேனேக் கலந்து அருந்தவேண்டும். காலே மாலே இரண்டு வேளே ஏழு நாட்கள் மட்டும் அருந்திஞல் போதும். நோயின் அவஸ்தை குறைகிறது.

சிறுநீர் வியாதியா? 580

சிறுநீர் வியாதியுள்ளவர்களும் மேக நோயுள்ளவர்களும் நாள்தோறும் தக்காளிப் பழம் சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தக்காளி 'காஸ்ட்டிரிக்' ரகங்களே அதிகரிக்கும். இரத்தம் சுத்தியாகும். இரப்பை வியாதிக்கும் ஏற்றது.

பித்தம் அகல வேண்டுமா? 581

வாழைக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், இருமல் குறையும். வாந்தியை நிறுத்தும். பித்தம் அகலும். வாழைக்காய் சமையலுணவில் சேரும்பொழுது மிளகு சீரகம் சற்று அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் நல்லது; வாய்வு தெரியாது.

விஷமிறங்க வேண்டுமா? 582

சுண்டைக்காயளவு சுண்ணும்பை எடுத்து அதே அளவில் பழம்புளியைச் சேர்த்து இரண்டையும் உள்ளங்கையில் வைத்து விரல்களால் நன்ருக மத்தித்தால், சூடு உண்டாகும். அந்தச் சூட்டுடனே மருந்தை தேள் கொட்டு வாயில் வைத்து அழுத்திக் கொண்டிருந்தால், விஷமிறங்கி கடுகடுப்பும் நீங்கும்.

அரணே கடித்து விட்டதா? 583

அரணே கடித்தால், சாரணேச் செடியின் வேரைக் கொண்டு வந்து இருபது கிராம் அளவு எடுத்து துளசிச்

சாறு விட்டு அரைத்து, பசுவின்பாலில் கலக்கிப் பருக வேண்டும். அத்துடன் சாரணைவேர்—துளசிச் சாறு விட்டரைத்து கடிவாயில் பற்றுப் போட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் சரியாகும்.

சிலந்தி கடித்துவிட்டதா? 584

சிலந்தி கடித்துவிட்டால், ஆடாதோடை இலையை பச்சை மஞ்சளுடன் சமஎடை மிளகையும் சேர்த்து வைத்து மூன்றையும் அரைத்து கடித்த இடத்தில் வைத்துக் கட்டவேண்டும்.

பல் பதிந்து இரத்தம் வருகிறதா? 585

சிறுவர்கள் கோபங் கொண்டு (ஏன்? பெரியவர்கள் கூடத்தான்) கடித்துவிடுவதுண்டு. பல் பதிந்து இரத்தம் வந்துவிட்டால் அது விஷமாகும். அவுரிவேர் பதினைந்து கிராம், நன்னாரி பதினைந்து கிராம் இரண்டையும் அரைத்து பசுவின் பாலில் கலக்கி மூன்று நாள் பருக வேண்டும். கொல்லங்கோவைக் கிழங்கை அரைத்து கடிவாயிற் பூசி வர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் குணமாகும்.

காச இருமலா? 586

காச இருமலுக்கு ஆடாதோடை இலையைக் காய வைத்து தூளாக்கி, நெல்பொரியின் தூள் சம அளவு சேர்த்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து கொடுக்கவும். நெல் பொரியின் தூளுக்குப் பதிலாக சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இவைகளின் பொடியும் தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். குணமாகும்.

கக்குவான் இருமலா? 587

கக்குவான் இருமலுக்கு எலுமிச்சை ரசமும் தேனும் விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். அல்லது

அன்னுசிச் சாறும் தேங்காய் எண்ணெயும் சம அளவு சேர்த்து நெருப்பில் காயவைத்து ஆறிய பிறகு தலைக்குத் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். சீக்கிரத்தில் சரியாகும்.

மூச்சுத் திணறலா? 588

மூச்சுத் திணறலுக்கு, புளியம் கொழுந்தை கஷாயம் வைத்து நெல் பொரியின் பொடி, நெல்லிக்காய் பொடி, நெய், சர்க்கரை, தேன் முதலியவைகளைக் கொஞ்சமாக சேர்த்து; பல தடவைகள் கொடுக்க வேண்டும். சிலர், இத்துடன் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயையும் சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு.

அதிக மூத்திரமா? 589

மூத்திரம் அதிகமாக வெளியேறுவதைத் தடுக்க, பாசிப் பயிறு, வெள்ளை செம்பருத்தி வேர் முதலியவை களுடைய கஷாயத்துடன் தேன் சேர்த்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கவும். சில நாட்களில் சரியாகிவிடும்.

விரை வாதமா? 590

விரை வாதம் (ஹர்னியா) பொல்லாத நோய். உயிரையே பிழிந்தெடுக்கும். கருநொச்சி வேர், ஆமணக்கு வேர், கரிங்குறிஞ்சி வேர் முதலியவைகளை சம அளவு கொண்டு வந்து, தட்டிப் போட்டு நன்ருகச் சுண்டும்படி கஷாயம் வைத்து அதில் சிறிது விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்துக் கொடுக்கவும். சீக்கிரத்தில் சரியாகிவிடும்.

வயிற்றின் மேல் கட்டியா? 591

வயிறு சதைப்பற்ருன இடமானதால், வயிற்றின் மேல் கட்டி வந்துவிட்டால் மிகவும் சிரமமாயிருக்கும். நன்னாரிக் கிழங்கு, எள்ளு இவைகளை பாலில் வேகவைத்து

எடுத்து அரைத்து அத்துடன் நெய் சிறிது சேர்த்துக் குழைத்து, கட்டியின் மேல் தேய்த்து வந்தால், சில நாட்களில் குணமாகும்.

பைத்தியம் தெளிய வேண்டுமா ? 592

பைத்தியம் தெளிய, சங்கு புஷ்பத்தின் வேரை பசுவின் பாலில் அரைத்து எண்பது நாட்கள் காலையில் கொடுத்து வரவும். அல்லது கூவளத்தின் வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய் இவைகளைக் கொண்டுவந்து தண்ணீரில் அரைத்து, வெண்ணெய் சேர்த்து தொண்ணூற்றுறு நாட்கள் காலையில் கொடுத்து வரலாம்; பைத்தியம் குணமாகும்.

அட்டை கடித்துவிட்டதா ? 593

அட்டை விஷம் போக, நன்னாரிக் கிழங்கும் மஞ்சளும் நெய்யும் சேர்த்துத் தேய்த்தால், அவ்விஷம் நீங்கும்.

நகச்சுற்று தொந்தரவா ? 594

நகச்சுற்று வந்து விட்டால், விண் விண் என்று தெரித்துக் கொண்டு, காய்ச்சல் அடிப்பது போலவும் இருக்கும். தும்பைச் செடியின் தளிர், துளசி இவைகளைச் சம பங்கு கொண்டு அரைத்து வைத்து, கட்டு கட்டலாம். சிலர் வெற்றிலைக் காம்பை அரைத்துக் கட்டுவதும் உண்டு. சீக்கிரத்தில் குணமாகும்.

செவிக்குள் பூச்சு புகுந்துவிட்டதா ? 595

செவிக்குள் பூச்சிகளோ மற்றவையோ போய் விட்டால் உடனே உப்பு கலக்கின நீர் சிறு சூடாக செவிக்குள் ஊற்றினால் உள்ளேயிருக்கும் பூச்சிகள் வெளியே தள்ளப்பட்டுவிடும். பிறகு காதில் உள்ள தண்ணீரை நன்றாகத் துடைத்து எடுத்து விடவும்.

மார்பு எரிச்சலா ? 596

பித்த வாயு, மயக்கம், மார்பு எரிச்சல் இவைகள் போகசோம்பு 20 கிராம், தனியா 10 கிராம், சுக்கு 5 கிராம்

இம்மூன்றையும் இடித்து 400 மில்லி நீர்விட்டு 200 மில்லியாகக் காய்ச்சி பனைவெல்லமும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். இதனால் மலச்சிக்கலும் நீங்கும்.

பழம் ஜீரணமாகவில்லையா ? 597

வாழை, மா, பலா ஆகிய முப்பழங்களையும் சாப்பிட்டு ஜீரணமாகவில்லையென்றால் அக்கினி மந்தம் தோன்றும். அதை நீக்க துவரம்பருப்பு நீரில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரசம் வைத்து அருந்தினால் குணமாகும்,

அக்கி வந்துவிட்டதா ? 598

அக்கி அதிகமாயிருந்தால், பதம் செய்யப்பட்ட மாட்டின் தோலைச் சுட்டுக் கருக்கி அந்த சாம்பலுடன் பசு வெண்ணெயைக் குழப்பிப் பூசிவரக் குணமாகும். செம்மரத்தினால் செய்யப்பட்ட மரப்பாச்சியை, தண்ணீரில் உரைத்துப் போடலாம். குணமாகும்.

எச்சிற்றழும்மா ? 599

எச்சிற்றழும்பு ஏற்பட்டிருந்தால், வெள்ளைப் பூண்டுடன் வெற்றிலையையும் சேர்த்து வைத்து அரைத்து தழும்பின் மேல் பூசி வந்தால் இரண்டு மூன்று நாட்களில் குணமாகும்.

கட்டி அமுங்கிப்போக 600

எருக்கம்பாலைக் கொண்டுவந்து, அத்துடன் மஞ்சளை உரைத்து கட்டியின் உச்சியில் மட்டும் சிறிய அளவில் தடவிவர, கட்டி அப்படியே அமுங்கிவிடும். காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் போடவேண்டும்.

வாய் கசக்கிறதா ? 601

பித்தம் அதிகம் ஆனால் வாய் கசக்கும். எலுமிச்சம் சாறு தேவையான அளவு எடுத்து அதில் கொஞ்சம் உப்பைப்போட்டு கரைத்து, அடி வண்டல் நிற்க இறுத்துக்

கொள்ளவும். அந்தச் சாற்றில் இஞ்சியைத் தோல் சீவி சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப்போட்டு ஊற வைத்து காலை மாலை சில இஞ்சித் துண்டுகளையெடுத்து மென்று தின்னவும். வாய் கசப்பு மாறிவிடும்.

ஆகாரம் ஜீரணமாகவில்லையா ? 602

உண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல் இரப்பையில் தங்கிவிட்டால் புளியேப்பம் வரும். இஞ்சி 10 கிராம், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 3 கிராம் இம்மூன்றையும் தட்டிப் போட்டு 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு 200 மில்லியாக சுண்டக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் மூன்று மணிக்கு ஒரு முறை, இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் போதும். ஜீரணமாகி புளிச்சேப்பமும் நிற்கும்.

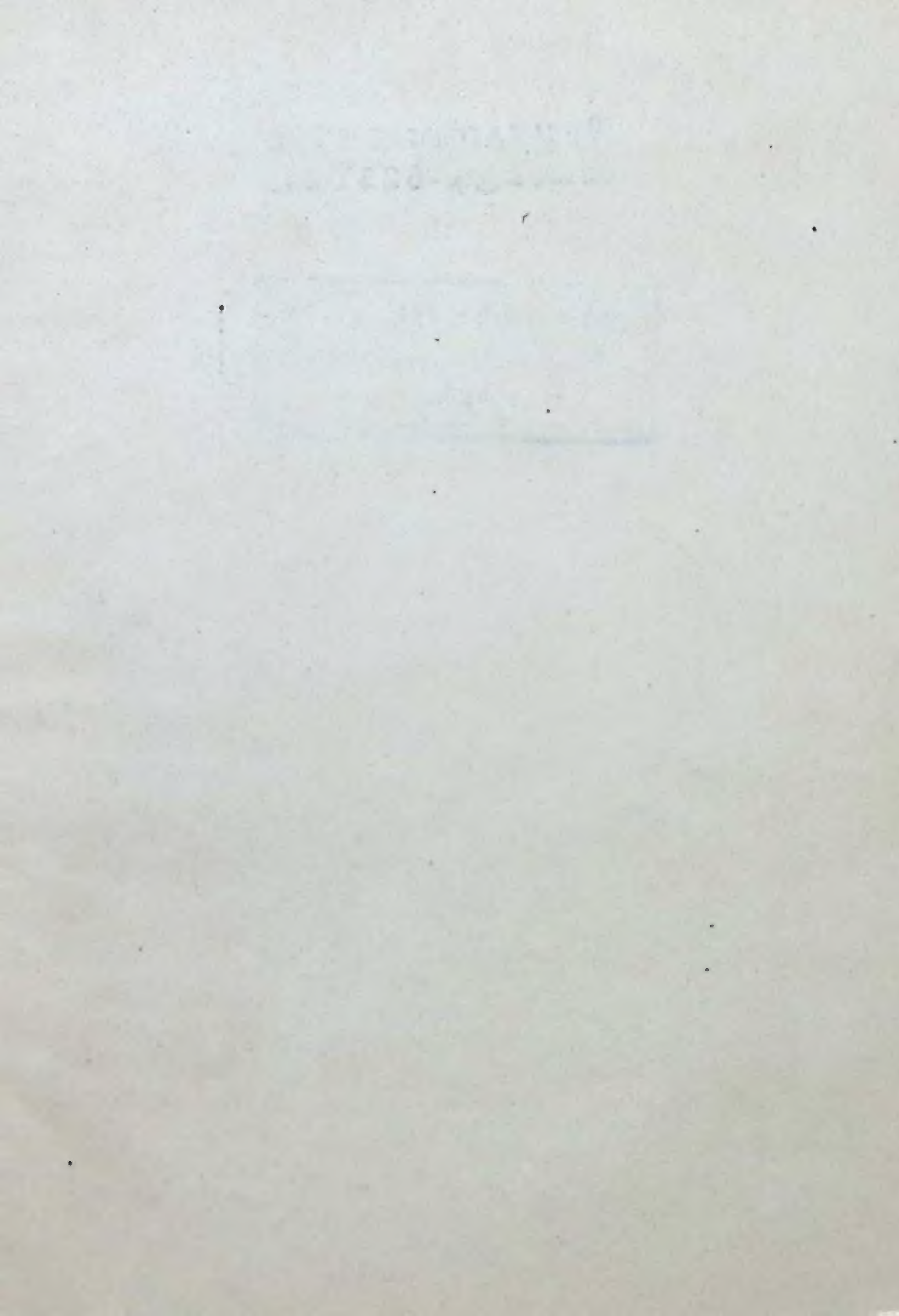
காய்ச்சல் வந்துவிட்டதா ? 603

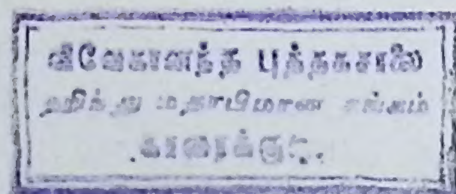
சாதாரண காய்ச்சலுக்கு, அரை ஸ்பூன் மிளகு, அதில் பாதியளவு சீரகம், ஒரு பிடி வேப்பங் கொழுந்து, சிறிய துண்டு மஞ்சள் இவைகளைத் தட்டிப்போட்டு கஷாயம் வைத்து சாப்பிட்டால் காய்ச்சல் குணமாகும். குறைந்தபட்சம் மூன்று வேளையாவது சாப்பிடவேண்டும்.

கண் இரைப்பைகளில் கட்டியா ? 604

கண் இரப்பைகளில் கட்டி ஏற்பட்டிருந்தால், வெண்சங்கைக் கொண்டுவந்து, முலைப்பாலில் உரைத்து, கட்டியின்மேல் பற்று போடவும். சீக்கிரத்தில் உடைந்து குணமாகும். சில சமயங்களில் அப்படியே அமுங்கிப் போவதும் உண்டு.






விவேகானந்த புத்தகசாலை
இந்து மதாபிமான சங்கம்
காரைக்குடி.



ஜீவன் பிரஸ், சென்னை-5